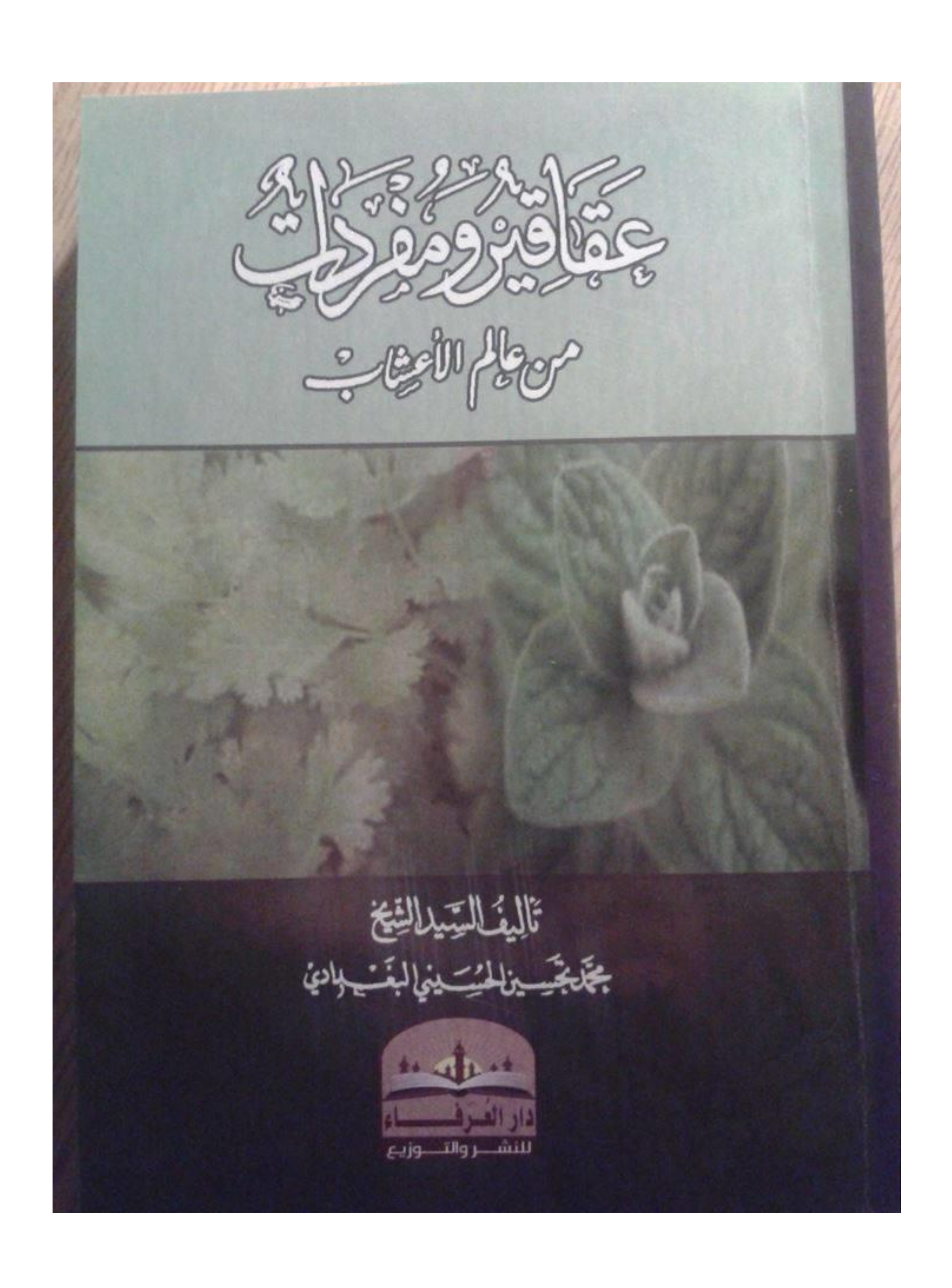

عقاقير ومفردات
من عالم الأعشاب
تأليف السيد الشيخ
محمد تحسين الحسيني البغدادي
دار العرفاء
للنشر والتوزيع

عقاقير ومفردات

من

عَالَمِ الأعشَاب

تأليف

السيد الشيخ

مُحَمَّد تحسين عصام الدين أبو بكر

الحسيني البغدادي

الإهداء

ﷺ

"الحِكْمةُ ضَالّةُ المُؤمن فحيثما وجدَها فهو أحقُّ بِها"

أهدي هذا الكتابَ إلى مُحبي النباتات الطبية والتداوي بها ، وإلى عُشَّاق الطَّبيعة ، وإلى الهواة ، وإلى العَطَّارين ، والعَشَّابين ، وإلى الباحثين عن الحِكْمَة ، وخُصوصاً إلى شيخي وأستاذي وحبيبي ومنٍ عِشْتُ في كَنَفِهِ أتربّى وأتغنى وأتلذذ بالأخلاق : الشيخ العلاّمة الفقيه الأصولي صاحب الطريق شيخنا عثمان سراج الدين الثاني النقشبندي (رحمه الله) ، وإلى عمتي التي تَحَمَّلَت مِنّي كل الأذى بسبب جمعي للأعشاب (السيدة سنية) ، كما وأهدي هذا الكتاب إلى طلابي وتلاميذي في هذا المجال ، وأخص منهم بالذكر ، زوجتي صاحبة الفضل ، والسيد عبّاس أخي في الطريق، والشيخ حيدر ابني ورفيق دربي ، وإلى السيد محمد حسن ديار صاحب الشرارة الأولى في تنقيط حروف هذا الكتاب ، وإلى السيد أيمن مشعان ، وإلى الأستاذ حيدر حطَّاب رفيق العُمُر ، وإلى كل المخلصين في هذا المجال الذين يؤدون عملهم بأمانة ويحذرون (مَنْ غَشّنا فليس مِنّا) ، كما وأهدي هذا الكتاب إلى من حاز بجدارة على حُبّي لهُ ابني وتلميذي حسن باوزير ، وأختم باسمه إهداء كتابي، والحمد لله رب العالمين.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

وسلامٌ على عباده الذين اصطفى، الحمدُ لله الذي أنعم علينا من السماء بالمطر فأنبت بقُدرته الزَّرعَ والشَّجَر فى السِّلْمِ والخَطَر، وكان لنا ولغيرنا طعاماً وحياةً فى الحَظَر والسفر، وصلى الله على السراج المنير سيدنا محمّد أفضل الرسل ، وآله صفوة البشر ، وصحبه نخبة الأثر 0

أما بعد :

فهذا كتابٌ فى مفردات الأعشاب وفوائد عشبية وعلاجات وبحث في الأمراض ، مكتوب على أصل التجربة ومُدَعَّم بالمصادر؛ لأننا أرجعنا ما للفرع فيه إلى الأصل فقط لتقليد العصر وما الناس عليه ، أما مضمون الكتاب فيحومُ حول النباتات الدَّارجة بين الناس ما بين البيت والعطّار والعشّاب، وهو خُلاصة فى خُلاصة في فن من تربى منذ الطفولة على هواية صيد السمك والثعبان والعقرب ، يستخرج من الأول جلدة بتمرة لجَبْرِ كَسْر، ومن الثانية والثالثة سُمٌ زُعَاف تخفيفٌ بتشديد لعلاج أمر كان خفياً فَبَدا.

وقد سار هذا الطفل الصغير بين التلال والوديان والوهدان باحثاً ولاعباً لا يعلم أن ركاب الزمان سيجعل منه رجلاً فى هذا المجال ، والأعشاب التي كان يلهو بها ظناً منه أن هذه الورود والحشائش والحيوانات البرية هي دميته وألعابه فأبت أنامله إلا أن تحتفظ بأصباغ أوراق الشجر، وذاكرته تطبعُ أشكالها وألوانها ، وفمهُ يحتفظ بمَذَاق ذَنَب الرَّاعي اللاّذع وإكليل الجبل ، وأنفه

يَشَّمُّ عُطور الياسمين من حين إلى حين بِتَحْنَانِهِ إلى ماضٍ كان أجمل من حلم على أناشيد زقزقة العصافير فى فجر كان فيه الإخاء والأخوة والحب والسلامة فى الصدور كأنَّهم كانوا على سُررٍ متقابلين.

هيهاتَ للزَّمان أن يعود ، وليس لنا مركبة سُرعتها كسرعة الضوء على نظرية (إنشتاين) كي نعيش مع الأجداد ونرى الأحفاد بعد حين.

احتوى كتابُنا هذا على ذِكْر بعض مُفردات الأعشاب المستعملة كثيراً في الحياة اليومية ، وعلى جزء من كتاب الطب النبوي لتوضيح بعض الغموض لا لشرح الكتاب وفك رموزه، ومجموعة من التراكيب العُشبية ذات الفوائد النافعة للأمراض المذكورة ، وقد اعتمدنا على المصادر والكتب العلمية لغرض التوثيق وما عليه حال الزمان ، أما الخلطات العشبية والوصفات العلاجية فهي نابعة من خلاصة التجربة الطويلة فى هذا المجال لمدة تجاوز 30 عاماً ، حيث أنشأنا أكثر من 1000 مَعْشَب لبيع الأعشاب الطبية لي ولتلاميذي وتلاميذ تلاميذي على مر هذه السنين في داخل العراق وخارجه.

كما قمتُ بإنشاء معمل للأعشاب الطبية فى سنة (1991م) فى العراق، لإنتاج هذه التراكيب بصورة حضارية، وتزويد المحتاجين من المرضى بالعلاجات المختلفة.

وختاماً أرجو المنَّ بالأخلاص لكي يكون موجب الخلاص، فنهج الخُطا دموع الرّقي، وصِدْقُ الفُؤاد صَفَاء المنهج، والحمد لله رب العالمين والصلاة

والسلام على سيدنا محمد وآله الطاهرين وصحبه المنتجبين سلاماً دام ظله على هذه الأمة كي يعيشوا بسلام 0

محمد تحسين الحسيني البغدادي

محرم الحرام 1433هـ

تعريفات وتوضيحات

1- النباتاتُ الطبية هي تلك التي تحتوي في عضو من أعضائها أو أكثر على مادة كيماوية واحدة أو أكثر.

2- توجد المواد الكيماوية فى النباتات بتركيز منخفض أو مرتفع ولها القدرة الفسيولوجية على معالجة مرض معين على الأقل أو أكثر من مرض.

3- النباتات الطبية إما أن تعالج الأمراض بعَرَضها أي بشكلها الطازج أو المجفف وإما بذاتها عند استخراج المادة الكيماوية وتسمى (الخلاصة).

4- بعض النباتات تحتوي زيوتاً عطرية طيارة مقبولة الرائحة أو غير مقبولة الرائحة يمكن استخلاصُها بطريق التقطير ومن هذه النباتات ما يحتوي على زيوت طيارة ومواد كيماوية ومثال ذلك الورد.

5- أكثر النباتات الطبية التي شاع استعمالها فى العلاجات لأمراض معينة كان نتيجة تجارب الأولين لهذه النباتات ، وأما فى العصر الحديث فقد قام علماء النباتات بتحليل النبتة وفصل المكونات ومعرفة فعاليتها وما موجود فيها من القلويدات والجليكوسيدات والمواد المرّة والمواد الملوّنة وزيوت عطرية طيارة ومواد غروية وهُلامية وتانينات والراتنجات ومشتقاتها والزيوت الثابتة والزبد النباتي.

6- كثيرٌ من المواد الكيماوية مُسْتخرجة من النباتات ، وعند استعمالها طبياً تكون لها أعراض جانبية شديدة الخُطورة أما عند استخدامها كنبتة أو مستخلص نباتي فيكون لها أعراض جانبية لكن أخف بكثير من المركب الكيمياوي.

7- النباتات الطبية تفقد فوائدها بالخَزْن أو مرور فترات طويلة عليها أو لسوء الخزن أو عدم مراعاة وقت الجني ، فعاملُ الوقت وعامل التخزين لهما أهمية كبيرة جداً ، وتختلف الأزهار عن البذور ، والبذور عن الورق ، والورق عن الساق ، والساق عن اللّحاء ، واللّحاء عن الجذور ؛ فلكُلٍ عُمر مُعين فى فَقْد خواصّه أو بعضها.

8- النباتاتُ البريّة المتواجدةُ فى الطبيعة تختلف عن النباتات المزروعة فى المزارع وإن كانت من صنف واحد ؛ فالنبات البري الطبيعي أقوى من المزروع.

9- النباتات القريبة من مصادر المياه أقل فعالية من النباتات البعيدة عن مصادر الحياة لأن كَثْرة الري يؤدي إلى قلة نسبة المادة الفعالة فى النبات كالحنظل مثلاً.

10- بعض النباتات الطبية تدخل فى إنتاج مساحيق التجميل وكريمات الجلد وأصباغ الشعر ومعاجين الأسنان وصابون الوجه ومعطرات وملونات الأغذية.

11- تدخلُ بعض النباتات فى صناعة المبيدات الحشرية أو الفطريات أو البكتريا والقوارض وديدان الأرض وغيرها.

12- تُستخدم بعض النباتات الطبية كتوابل أو بهارات (أبازير).

13- يُستخْرَجُ من بعض النباتات بعض العروقات (تقطير النبتة واستخراج ماءها) ومثال على ذلك ماء الزهر، وماء الورد وغيرهما كثير.

14- يُستخرج من النباتات زيوت عطرية تُستخدم فى صناعة العطور أو زيوت تُستخدم للطهي أوغير ذلك 0

تصنيف النباتات الطبية والعطرية

Classification of Medicinal and Aromatic Plants

تُصنَّفُ النباتاتُ الطبية والعطرية إلى مجموعات ذات صفات مشتركة أو مميزات متشابهة أو خصائص متقاربة تجمع بين أفراد المجموعة النباتية الواحدة ، وذلك بقصد تيسير سبل معرفة ودراسة هذه النباتات والتعرف على خصائصها المختلفة من حيث الظروف البيئية الملائمة لإنتاجها، وما تحتويه أجزائها النباتية المختلفة من مواد كيماوية فعالة ، وكيفية الحصول عليها بالطرق المختلفة وطرق فصلها وتنقيتها، كذلك طُرق جَمْعها ومواعيد زراعتها وطرق تخفيفها إلى غير ذلك من المعلومات التي تؤدي فى النهاية إلى الإنتاج الأمثل من حيث الكمية والجودة للنواتج الكيميائية الفعالة التي تُزرع من أجلها النباتات الطبية أو العطرية.

وهناك العديد من الأُسس التي يمكنُ الاستناد عليها فى تصنيف النباتات الطبية والعطرية ، إلا إننا سنولي الاهتمام لأربعة أسس فقط وهي الأكثر شُيوعاً كالتالي:

أولاً : التصنيف المورفولوجي Morphological Classification

يعتمدُ هذا النوعُ من التصنيف على مكان تواجد المواد الكيماوية الفَعّالة بالأجزاء النباتية المختلفة ، بحيثُ تُعتبر هذه الأجزاء هي المصدر الأول والرئيسي للحصول على مادة فعالة معينة ، أو على الأقل يُعتبر هذا العضو النباتي هو الذي تميل المادة الكيماوية لأن تتركز فيه دون غيره من الأجزاء

النباتية الأخرى ، وعلى هذا الأساس تُصنّف النباتات الطبية والعطرية إلى المجموعات التالية:

1- نباتات تستعمل بأكملها (Whole plants or Herbs)

وهي النباتاتُ التي تتوزع فيها أو تتواجد بها المواد الكيماوية الفعالة بالأجزاء النباتية المختلفة ، دون أن تميل للتركز أو التجمع في عضو نباتي دون الآخر ، وقد يكون هذا النبات شجرة كالصنوبر الأسود ، أو قد يكون نباتاً عشبياً مثل السكران والداتورة والبلادونا.

2- نباتات تستعمل أوراقها: (Leaves)

وتحتوي على المواد الكيماوية الفعّالة فى أوراقها بِصَرْف النظر عن ماهية المادة الفعالة ، والأمثلة على ذلك كثيرة متعددة مثل الريحان والنعناع وحشيشة الليمون والشاي والحناء وغيرها.

3-نباتات تُستعمل نوراتها أو أزهارها:

(Inflorescences or Flowers)

وهذه النباتات تتواجد موادها الفعالة فى (النورة) كما فى حالة البابونج والأقحوان ، أو أنها قد تتواجد فى بتلات الأزهار كما فى الورود والفل والياسمين ، أو أنها قد تتواجد فى كأس الزهرة (السبلات) كما فى الكركديه ، أو تتواجد بالأزهار المؤنثة منها نبات القنب الهندي (الحشيش).

4- نباتات تستعمل ثمارها : Fruits

نباتات تكون ثمارُها هي التي تحتوي على المواد الفعالة الكيماوية مثل الشَّمَر والكراوية والحنظل، أو في عصير الثمار غير الناضجة (المواد اللبنية) كما فى نبات الخشخاش.

5- نباتات تستعمل أجزائها الأرضية :

Roots or Rhizomes

وهي قد تكون سيقان أرضية متحورة ، أو جذوراً وتدية ، أو جذوراً مُتدرّنة ، وجميعاً تحتوي على المواد الفعالة مثل الجذور الوتدية لكل من عرق الحلاوة وكذلك المغَات أو الأجزاء الريزومية المدادة مثل عرق السوس والرواند، كذلك اللحلاج، وريزومات السوسن والزنجبيل والخولنجان بأنواعه ودرنات السحلب وغيرها.

7- نباتات يُستعمل قَلَفُها : Bark

هي نباتات يحتوي قلفها على موادها الفَعّالة مثل قَلَف القرفة والصفصاف وأبو فروة ، والرّمان وغير ذلك.

ثانياً: التصنيف الفسيولوجي أو العلاجي

(Pharmacological classification)

ويعتمد هذا التصنيف على أساس الأثر الفسيولوجي أو الطبي أو العلاجي وذلك بأن نضع نوعية المادة الفعالة فى الاعتبار من الناحية الكيميائية أو التركيبية بصرف النظر عن مواقع تواجد المادة الفعالة بالأعضاء

النباتية المختلفة ، ويمكن تصنيف النباتات تبعاً لهذه الخاصية إلى المجموعات التالية:

1- نباتات مُسْهلة أو مُلينة

(Purgatives or Laxatives)

ومن أمثلتها أي النباتات المُسْهِلة القوية : السنا مكي ، والخروع ، والحنظل ، أمّا النباتات المُليّنة فمنها العرقسوس وغير ذلك.

2- نباتات مُسكّنة أو مخدرة

(Analgesies or Nareoties)

ومنها نبات الصفصاف وهو نبات مُسكن ، ونبات الخشخاش والقنب الهندي والداتوره وغيرها وهي مخدرة.

3- نباتات مانعة لِتَهَتُّك الأوعية الدموية الشعرية

(Against Capillary Fragility)

مثل نباتات الموالح ، والحنظلة السوداء ، والسذاب.

4- نباتات مُنشطة للقلب

(Cardiac tonic or cardiac stimulants)

مثل نباتات البصل العنصل الأبيض ، ونبات الدفلة.

5- نباتات مُسببة للاحمرار الموضعي (Local Irritants)

مثل نبات الخردل الأسود ، والخردل الأبيض ، والشطة السوداني وغيرها.

ثالثاً: التصنيف التجاري

(Commercial classification)

ويعتمدُ هذا التصنيف على الاعتبارات أو الأسس التجارية المُعَول عليها في الأسواق المحلية أو الخارجية طبقاً لقوائم التصدير والاستيراد ، حيث تُصنَّفُ كل مجموعة من النباتات وفقاً لاستخداماتها الفعلية وتبعاً لمتطلبات الأسواق والحاجة إليها وهي بهذا الاعتبار تنقسم إلى :

1- نباتات طبية (Medicinal Plants) :

هي نباتات تُتَداول تجارياً لاستخدامها في تصنيع الأدوية كمصادر طبيعية أو لإنتاج الدواء في صورة عقار معبأة ، ومجهزة ، تصلُح لحالات مرضية معينة ، وهذه النباتات قد تقوم بتصديرها واستيرادها شركات أو هيئات أو أفراد ، منها نباتات السكران المصري والداتورة والخلّة الشيطاني والنعناع والبردقوش.

2- نباتات التوابل والبهارات ومُكْسِبَات الطعم والنكهة والمُلونات الطبيعية

Condimeats spices, Flavouring agents and colovring matters.

نباتات تُستخدم لأغراض غذائية مَحْضَة حيث تستوردُها الشركات أو الهيئات أو الأفراد الذين لهم علاقة بتصنيع الأغذية المختلفة ، لذلك نجد أن تجارة هذه النوعية من النباتات ترتبط بتجارة إعداد الغذائية وتصنيعها.

وهذا لا ينفي أن بعض هذه النباتات ذات استخدامات طبية إلا إنَّها تُستورد أو تُصدر تحت قائمة الاستخدام الآدمي كغذاء ، ولها في ذلك

مواصفات خاصة تختلف عنها في حالة استيرادها كنباتات طبية ومن أمثلتها : حبّـةُ البركـة ، والحَبَّهـان (الهيـل) ، والعرقسـوس ، والفلفـل الأسـود ، والكمـون والشَّمَر وغيرها الكثير.

3- نباتات عطرية : (Aromatic Plants)

وهي مجموعة من النباتات تحتوي في جزء أو أكثر من أعضـائها النباتيـة علـى زيوت عطريـة طيارة أو مواد أخرى يُمكنها التحلل أو التحول إلـى زيـوت عطريـة طيـارة تُستخدم فـي صـناعة الـروائح والعطـور ومستحضـرات التجميـل وهـي تجـارة رابحـة ، ومـن أمثلتهـا نباتـات الـورد البُلغـاري أو الياسـمين الـذي يُصدَّر في صورة عجينـة الياسمين والزئبق والفُل والريحان وغيرها العديد يُنْتَجُ في العالم العربي ويُصَدَّر في الأسواق العالمية.

4- نباتات مبيدة للحشرات : (Insecticides)

هـي نباتـات تُستخدم علـى صـورتها الطبيعيـة أو مستخلصـاتها أو المـواد المستخلصة منها في إبادة الحشرات مثل نباتات الديرس أو حشيشة السترونيلا أو كمبيدات للقوارض مثل بصـل العنصـل الأحمر أو كمبيد فطري كالحنـاء أو الدخان لإنتاج كبريتات النيكونين.

5- نباتات تُستخدم كمشروبات : (Beverages)

هي نباتـات تُستخدم كمشروبات شعبية فـي بعض أو معظم البلدان ولهـا مواصفات خاصـة من الناحيـة الغذائية حيث لا تؤثر علـى الصـحة العامـة فـي البلـدان المُسْتَورِدَة لهـا ، ولا تُستخدم إلا لهذا الغرض ، وبعضُـها قد يـدخل فـي

استخدامات طبية ومنها الشايُ ، والبُن ، والكاكاو ، والمغات ، والسحلب والخَروب ، والبابونج ، والتمرهندي ، والنعناع ، والكراوية ، واليانسون ، والكركديه ، وغيرها.

رابعاً : التصنيف الكيميائي : (Chemical Ciassifiction)

يعتمدُ هذا التصنيف على المادة الفعّالة الأساسية التي توجد بالأجزاء النباتية المُختلفة للنبات الواحد حيث توصف المجموعةُ النباتية وفقاً لمحتواها من مادة كيميائية معينة أو مجموعة ذات خواص طبيعية أو خصائص كيميائية مشتركة.

وغالباً ما يحتوي النباتُ الواحد على أكثر من مادة كيمياوية واحدة أو مادة كيميائية معينة بتركيز عالي ، وتبعاً لهذا التصنيف (الكيميائي) يمكن حصر المجموعات التالية:

1- نباتات تحتوي على الزيوت الطَّيّارَة العِطْرية :

(Plantis containing volatile oils)

ومن أمثلة هذه النباتات : الزَّعتر ، والبَرْدقوش ، والمريعية ، والبابونج، والسذاب ، والشمر ، والكركديه ، والكزبرة ، والكمون ، والخردل ، وغير ذلك.

2- نباتات تحتوي على الغليكوزيدات :

(Plantis containing Glycosides)

ومن أمثلتها الاسم العلمي اللاتيني الديجيتالين (digitalin) وبصل العنصل ، والدفلة ، والصبار، والعرقسوس ، وعِرْق الحلاوة ، والحنظل ، والخردل الأبيض ، والأسود ، والحور ، والحنطة السوداء ، والسذاب وغيرها.

3- نباتات تحتوي على القلويدات :

Plants containing Al kaloids :

ومـن أمثلتهـا نباتـات الـدخان ، والشـطة السـوداني ، والفلفـل الأسـود ، والخشـخاش ، والخـروع ، والكاكـاو ، والونكـا ، واللحـلاح ، والرمـان ، والكينـا وغيرها.

4- نباتات تحتوي على مواد صابونية :

Plants containing saponins

مثل نباتات عِرْق الحلاوة ، والعرقسوس ، والسذاب ، والولانم ، وغيرها.

5- نباتات تحتوي على راتنجات :

Plants contaning Resins

ومـن أمثلتهـا نباتـاتُ الصَّـمغ العربـي ، والقنـب الهنـدي (الحشـيش) ، والزنجبيل.

6- نباتات تحتوي مواد مرة :

Plants containing Bitter Principles

مثل نباتات البُعْثران ، والخلّة البلدي الشيطاني ، والسَّذاب.

7- نباتات تحتوي على تانينات :

Plants containing Tannins

ومن أمثلتها البلّوط وبعض أنواع الكافور وغيرها.

حصادُ النباتات الطبية والعطرية

Harvesting of drugs

تُعتبر عمليةُ الجمع من أهم العمليات الزراعية التي تؤثر بل وتتوقف عليها كل من كمية المادة الكيمائية الفعالة وجودتها.

لذلك كان من الضروري الاهتمام بدراسة تحديد التوقيت المناسب والأمثل للقيام بعملية الجمع ، وهناك بعض العوامل التي يجب أن تؤخذ فى الاعتبار لتأثير كل منها فرادى أو مجتمعة على تحديد التوقيت أو الميعاد الأمثل لإجراء عملية الحصاد.

ومن أهم هذه العوامل ما يلى:

1- اختيار مرحلة نمو النباتات المناسبة لعملية الجمع.

2- اختيارُ الوقت المناسب للجمع ، سواء من النهار أو من فصول السنة ، وهذا يتوقفُ على صورة المادة الفَعّالة ، ومدى يُسْر وسُهُولة تحويلات المواد الكيميائية أو حتى فقدانها بفعل ظروف المناخ السائد كالحرارة أو الضوء أو كلاهما وأثرها على نقص النسبة المئوية للمواد الفعالة من أنسجة النبات أو أعضائه المختلفة.

3- اختيار الجزء أو العضو النباتي المناسب للجمع والذي يحتوي على أعلى تركيز من المادة الفعّالة.

أولاً- اختيار مرحلة النمو المناسبة لعملية الجمع:

تعتبر مرحلة النمو عاملاً محدداً وهاماً للحصول على نباتات أو أجزاء منها تحتوى على أعلى كمية من المادة الفعالة ذات المواصفات القياسية المطلوبة. وهذا يتوقف بدوره على أماكن تواجد المادة الفعالة بالأجزاء النباتية المختلفة ، فمثلاً:

1- الأوراق: Shoot System or leaves

إذا كانت الأوراق هي الجزء من النبات الذي يرتكز أو تتجمع فيه المادة الفعّالة ؛ فإن الوقت المناسب لجمع الأوراق بصفة عامة يقع فى الفترة من بدء تفتح الأزهار على النباتات وحتى بداية تمام أو اكتمال الأزهار.

ففي أثناء تلك الفترة من النمو تتواجد المادةُ الفعالة بأعلى معدل لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو المختلفة. حيث إنها ليست بالمبكرة ؛ بالنسبة للقدرة التي تكونُ فيها المادة الفعالة لم يتم تكوينها بعد ، وليست بالمتأخرة كذلك بالقدرة الذي تكون فيها المادة الفعالة قد تحللت أو تحولت الى صور أخرى غير مرغوبة ، أو قد تكون ضارة ، أو فُقدت بالتطاير بفعل الرياح أو الحرارة أو بغيرها من العوامل البيئية الأخرى ومثال على ذلك نباتات العطر البلدي ، والبردقوش ، والداتورة ، والسكران المصري ، والبلادونا ، والريحان ، والسذاب ، وغيرها من النباتات التي تحمل موادها الفعالة بأوراقها ، بصرف النظر عن كُنْه هذه المواد قلويدات كانت أو زيوتاً طيارة أو جليكوسيدات (glycosides) أو غير ذلك.

2- النورات أو الأزهار: Inflore scences of flowers

في حالة وجود المواد الفعّالة في النورات أو الأزهار، فهذه يمكنُ جمعها تبعا لنوع الزهرة أو النورة على النبات ، وكذلك نوع المادة الفعّالة المُستخلصة من كل منهما.

فإذا تواجدت المواد الفعّالة فى الأزهار الشعاعية (في حالة النورات الهامة أو الرأسية فى العائلة المركبة) كالبابونج ، والأقحوان ؛ فهذه يمكن البدء فى جمعها عند تمام تَفَتّح الأزهار.

وقد تُجمع قبل أن تبدأ عملية تفتح الأزهار وهي ما زالت فى طور البراعم الزهرية كما هو الحال بالنسبة للقرنفل ، والشيح الخراساني ، والبُعْثران.

وقد تجمع الأزهار وهي فى حالة وسطى ، أي فى حالة تفتح جزئي ، بمعنى تفتح بعض الزهيرات على الشمراخ الزهري خاصة القاعدية منها كما نورات التبروز (الزنبق). وكذلك تُجمع بتلات أزهار الورد وهي فى حالة تفتح جزئي كذلك.

3- الثمار والبذور: Seeeds and nits

في حالة وجود المواد الفعالة فى الثمار أو البذور أو الحبوب ؛ فإن هناك عدة اعتبارات تتحكم أو تحدد هذا التوقيت ، منها إمكانية تفتح الثمار طبيعياً بعد النضج وهي مازالت متصلة بالنبات الأم ، وكذلك نوع الثمرة التي تبحث عنها الثمار وغير ذلك.

فقد تُجمع الثمارُ دفعةً واحدة بمجرد تمام نضجها ، مثل ثمار الكسبرة وحبة البركة والداتورة والخروع.

أو قد تكون من الأفضل جمعها على فترات زمنية معينة ، ويستدل على ذلك بتغير لون الثمار مثل الشطة السوداني. أو أن ترتيب الثمار في النورة (الخيمية) يجعل بعضها جافاً (المحيطات الخارجية للنورة) والبعض الآخر مازال غضّاً (المحيطات الداخلية) على نفس النورة مثل الكراوية والشمر والخلة بنوعيها، حيث لا تنضج الثمار كلها دفعة واحدة.

لذلك فإنه إذا ما تُركت الثمار لتجف كلياً وتجمع دفعة واحدة فهذا يُعرّضُ الثمار للتساقط . واذا ما جُمعت الثمار كلها دفعة واحدة بمجرد نضج ثمار المحيطات الخارجية فقط، فهذا يؤدي لجمع بعض الثمار وذلك قبل تمام نضجها مما يؤدي لاحتوائها على بعض المواد الكيمائية غير المرغوبة أو الضارّة، أو قد تبقى كشوائب كيميائية يصعبُ التخلص منها عند تنقية العقار مما يقلل من معايير جودته .. وعلى النقيض من ذلك فإننا نجد أن ثمار الخشخاش تُجرح وهي غير ناضجة للحصول على المادة اللبنية التي تجفف (بودرة المورفين).

4- الأجزاء الأرضية (الجذور والريزومات)

Under ground Plant parts or rihizomes and roots.

في حالة وجود المواد الفعالة في الجذور أو الريزومات أو الأجزاء النباتية المتحورة والنامية تحت سطح التربة.

فإن هذه الأعضاء تمكث بالتربة لفترة طويلة حتى يمكن جمعها بصورة اقتصادية ، بالرغم من أن بعضها مثل جذور البلادونا مثلاً يرتفع محتوى ما بها من قلويدات فى العالم الأول إلا أنه يؤجل جمعها الى أن يرتفع ما بعد مضى عامين أو ثلاثة حتى تكون كميتها اقتصادية ، وإن كان تناقض القلويدات بها ليس بالقدر الكبير.

كذلك الحال فى جذور وريزمات العرقسوس ، فتجف عند عمر عامين على الأقل لذات السبب السابق ، وهو زيادة الكمية على حساب نقص النسبة المئوية للمادة الفعّالة بالتقدم فى العمر.

أما وجود المواد الفعّالة بالكورمات الحولية فإنها تجمع ذبول المجموع الحضري تماماً لضمان الحصول على أكبر قدر من المخزون الغذائي من المواد الفعالة.

ثانياً: ميعاد الجمع المناسب من النهار

يعتبر اختيار الوقت المناسب من النهار لإجراء عملية الجمع من أهم العوامل التي تؤثر على كمية (محصول) المادة الفعالة المتحصل عليها من العقار المحصود. هذا فضلاً عن أن الاختيار الأمثل للوقت المناسب من النهار يؤثر فى نوعية المادة الفعالة ومدى صلاحيتها وفعاليتها العلاجية أو نشاطها الكيميائي.

فمثلاً: في حالة النبتات التي تحتوي على الجليكوسيدات، فقد وجد أن تركيز أو محتوى أوراق نبات الريجيتاليس Digitalis SPP من الجليكو سيدات التي

تُجمع بعد الظهر أعلى بكثير من محتوى الأوراق التى تجمع فى الصباح الباكر أو في الضحى. ويعزى ذلك للطبيعة الكيماوية للجليكوسيدات.

حيث نجد أن التحلل أثناء الليل لحاجة النبات للطاقة اللازمة لقيامه بعملية البناء (المُستمرة ليل نهار) والتي يحصل عليها النبات من السكريات التي ينتج من تحلل الجليكوسيدات مائياً فى الخلايا النباتية . وحيث لا يكون هناك تمثيلاً ضوئياً ينتجُ عنه مزيد من السكريات.

فتتحلل الجليكوسيدات ليلاً الى اجليكونات (وهي مواد ذات فعالية محدودة من الناحية العلاجية إذا ما قُورنت بالجليكوسيدات قبل تحللها ، وكذلك سُكريات مختلفة تختلف نوعيتها وعدد جزيئاتها وفقاً للجليكوسيد المُتحلل مائياً.

أما عند ظهور الضوء نهاراً وارتفاع درجة الحرارة وبدء نشاط عملية البناء الضوئي وبناء الكربوهيدرات (السكريات) فيتم مرة أخرى اتحاد الاجليكوسيدات مرة أخرى وهكذا تتحلل بعض الجليكوسيدات ليلاً ثم تعود لتتكون نهاراً بعد استكمال عملية البناء0

كذلك فى حالة الزيوت الطيارة (العطرية والطيبة) التي تتواجد بأزهار بعض النباتات كالياسمين ، والفُل المجوز، وورد الفتنة ، والنَّرْجس ، والزنبق فتجمع عادة فى الصباح الباكر (قبل بروز الشمس تقريباً) وقبل ارتفاع درجة الحرارة فى الضحى أو الظهيرة خاصة ما يزهر منها فى فصل الصيف حتى لا تفقد الزيوت العطرية بالتطاير خاصة إذا ما كانت الزيوت الطيارة المتواجدة

فى الأزهار على الصورة الحرة النهائية أو الصورة التي يسهل فقدان الزيت عليها، مما يزيد من معدل الفقد بالتطاير لارتفاع الحرارة صيفاً.

ثالثاً: ميعاد الجمع المناسب من فصول السنة:

بالنسبة للنباتات الطبية المعمرة أو الشجرية والتى تبقى نامية طوال الفصول الأربعة والعديد من السنين. فهذه المجموعة من النباتات الطبية يجب اختيار الفصل المناسب من فصول السنة التي يُلائم جمع كل نوع منها، خاصة وأنها تظل طوال العام حاملة المادة الكيماوية الفعالة فى أعضائها المختلفة ، إلا إن تركيز أو صورة المادة الفعالة قد يتغير من فصل لآخر، وفي فصل مُعين يكون التركيز أقصى ما يمكن ، وتكون صورة المادة الكيماوية هي الصورة المطلوبة تماماً.

فمثلاً أ- في حالة ريزومات الراوند وجذوره (Rheum palmatum) فنجد أنها لا تحتوي على المواد الفعالة في صورتها المطلوبة وهي الانثراكينونات (Anthroquinones) في فصل الشتاء، ولكنها تحتوي على الصورة المختزلة غير النشطة فسيولوجياً أو علاجياً وهي الانثرانولات (Anthranols) والتي تتحول عندما يحل فصل الدفئ وارتفاع الحرارة (فصل الصيف) عن طريق عملية الأكسدة الى الانثراكينونان المطلوبة.

ب- كذلك فى حالة كورمات اللحلاح (Colchicum autumnale) ؛ فإنها تكون خالية تقريبا من المرارة (وهي أحد مؤشرات التعرف على وجود

القلويدات) أي إنها خالية من قلويدات الكولشيسين (Colchicine) في فصل الخريف، لدرجة أنه فى بعض البلدان الأوربية نجد أن الزُّرّاع يجمعون الكورمات في نهاية الخريف وأوائل الشتاء ، ويستخدمونها كغذاء للماشية. أما عندما يأتي فصل الصيف فيتحول مذاق الكورمات الى الطعم المر أي أنها تحتوي على المادة الفعالة في الصورة المطلوبة وهي قلويد الكولشيسين السام للإنسان، حيث تُجمع الكورمات في هذه الصورة للأغراض الطبية ومجالات تربية النبات فقط.

أما بالنسبه للمواد الفعالة التي تتواجد في قشور سيقان (قلف) بعض النباتات مثل الرفة والحور والدراسين والكيفا وغيرها ؛ فأنها تُجمع عادة في فصل الربيع وفي بداية فصل الصيف. أي عندما تبدأُ العُصَارة في الصعود والحركة في السيقان وينشط الكامبيوم ، وذلك يُسهّل فَصْل القلف (قشرة الساق) عن الخشب فى هذا الفصل أو الوقت من السنة عنه فى فصول السنة الأخرى.

ولتسهيل عملية التقشير يمكن عمل شُقوق طويلة وأخرى عرضية أو حلقية وعلى مسافات معينة لسهولة نزع قشرته ، وعادة فإن الوقت المناسب لجمع الجُذور والرَّيزومَات هو الخريف والشتاء عن سكون العصارة كما فى حالة الزنجبيل والخُولنجان وغيرها.

وعُموماً فإنَّ أعضاء التخزين الأرضية كالجذور والأبصال والكورمات والدَّرَنات وغيرها ؛ فأنها تُجمع في نهاية فصل النمو أي فى فصل الخريف

والشتاء ، وذلك عادة ما يكون عقب ذبول الأجزاء الخضرية النامية فوق سطح التربة، وعندما تكون هذه الأنسجة مليئة بالمواد الغذائية المخزنة بما فيها من مواد فعالة.

مرحلةُ ما قبل العقاقير

Before drying stage

عندم جَمْع أو حصاد النباتات الطبية والعطرية يجب توخي الحذر والدقة فى إتمام عملية الحصاد حتى لا تجمع خطأ بقايا الحشائش النامية خلال جمع المحصول الرئيسي أو بذورها، حتى يُمكننا جمع عقار نظيف خالٍ من الشوائب التي تُسبب العديد من المشاكل ، وعند تضيع هذه العقاقير.

كذلك فإن هناك معاملات زراعية يمكن اتباعها مثل إيقاف الري مثلا قبل الحصاد بفترة كافية حتى لا يتم الحصاد فتنقل مع العقار.

كذلك قد لا يكون ضرورياً مقاومة الآفات أو الأمراض فى المرحلة الأخيرة من النمو والتي تسبق الحصاد مباشرة. إذ أن بقايا المبيدات تظل بأنسجة النبتات والتي قد تحدث أضراراً، أو تشكل عقبات فى عمليات التصنيع، أو قد تكون ذات آثار متبقية ضارة بالأدوية المصنعة من هذه العقاقير.

كذلك فإنه عقب عملية الجمع أو الحصاد سواء أكانت المحاصل الطبية التي تم حصادها نباتات كاملة الهيئة أو أجزاء منها كالأزهار أو الثمار أو الجذور أو غيرها ؛ فإنه يجبُ التخلص من جميع المواد الغريبة التي تم

حصادها خطأ ، والتي تختلف فى وجودها على حسب النباتات أو أجزائها أو طريقة الجمع يدوية أكانت أو ميكانيكية.

وكلها عوامل تُحدد نوع الأجسام الغريبة التي جُمعت بطريقة الخطأ أو يصعب التخلص منها أثناء عملية الجمع. وهذه الأجسام الغريبة يجب التخلص منها قبل البدء فى المرحلة التالية سواء أكانت التصنيع أو التجفيف، وذلك لضمان الحصول على مستخلصات نقية أو مواد فعّالة نقية. ويمكن التخلص من الأجسام الغريبة عن طريق عمليات الغربلة أو الغسيل أو التقشير أو غيرها.

تجفيف النباتات الطبية

Drying of drugs

التجفيف هو عمليةٌ القَصْدُ منها تقليل المحتوى الرُّطُوبي بالعقاقير النباتية أو فقدانه تماماً. وذلك بهدف الحفاظ على العقاقير والقضاء على أسباب تلفها.

ويتم التجفيف إما باستخدام السُّبُل الطبيعية أو الوسائل الصناعية الممكنة دون الإضرار بالعقار الخام أو محتواه من المواد الكيماوية الفعالة. وهذا لا ينفي أن بعض النبتات تصنع أو تجهز تلقائياً عقب حصادها مباشرة مثل استخلاص الزيوت الطيارة من بعض النباتات الطازجة كالورد البلدي والياسمين والنعناع وغيرها ، وذلك لطبيعة مُحتواها من مواد تُفقد بالتطاير عند تعرضها لسبل التجفيف بأنواعه المختلفة أو أن التجفيف (التأثير الحراري) قد يؤدي لتغير صور المواد الفعالة وتحولها لصورٍ غير مرغوبة.

او أن المادة النباتية قد تكون من الكبر فى الحجم للدرجة التي يتعذر معها إجراء عملية التجفيف، او أن هناك مصانع مقامة وسط المزارع الخاصة بالنبتات الطبية مما يسهل معه استخلاص موادها الفعالة مباشرة دون عناء مادي لنقلها الى أماكن تصنيعها.

أما أغلب النبتات الطبية أو العقاقير الخام فيجرى لها عملية تجفيف قبل استعمالها أو تخزينها أو تسويقها أو تصديرها وذلك بقصد:

1- تجفيف أو تقليل المحتوى المائي فى النبتات الطبية الطازجة عقب حصادها أو جمعها لإمكانية الحفاظ عليها ومنع تعفّنها، إلا إنه من المعروف أن الماء هو الوسط الملائم لفعل أو نشاط الأنزيمات داخل الأنسجة النباتية خاصة أنزيمات التحلل المائي مما يؤدي إلى إيقاف هذا النشاط الأنزيمي الهدام والذي يؤدي الى إيقاف أو إبطال مفعول التغيرات الكيماوية التي تحدث داخل أنسجة النبتات الطبية الطازجة عقب حصادها ، والتي يكون من جرائها إما فُقدان المواد الفعالة ، أو تحولها الى صور غير مرغوبة أو ضارّة أو يصعب التخلص منها وتبقى كشوائب بالعقار المستخلص. كذلك أيضاً يؤدي التجفيفُ الى إيقاف النشاط الميكروبي الهدَّام داخل العقار والذي يلزمه للقيام بنشاطه الهدام وجود نسبة من الماء فيه ، و التخلص منها بالتجفيف.

2- يُساعد التجفيف على سهولة أو جرش هذه النباتات مما يسهل عملية استخلاص المادة الفعالة وزيادة النسبة المئوية المستخلصة.

3- يؤدي التجفيف الى إزالة كمية كبيرة من الرطوبة بالنباتات مما يقلل من أوزانها أو أحجامها وهذا بدوره يؤدي الى سهولة ويسر نقلها وتخزينها، وكذلك تخفيض تكاليف إجراء مثل هذه العمليات. وعادة يجب إجراء عملية التجفيف عقب الجمع أو الحصاد مباشرة وبسرعة وذلك للإيفاء بالغرض منها ، وهو إيقاف التحلل المائي أو الأنزيمي وكذلك التحلل الميكروبي.

وتختلف المدة اللازمة للتخلص من الرطوبة بالنباتات المختلفة لنصل الى مرحلة التجفيف التام ، وهو التجفيف الذي عنده تحتفظ النباتات المجففة بمحتوى رطوبي لا يسمح بحدوث أي نشاط تحللي دام سواء أكان أنزيمياً أو ميكروبياً، وفي نفس الوقت لا يُحْدِث ضرراً بمحتوى العقاقير المجففة من المواد الفعالة أو فقدانها بالتطاير، أو تحللها ، أو تحولها ، إما بتأثير حرارة التجفيف أو لطول مدة التجفيف التي تتوقف على نوع العقار والنسبة المئوية للرطوبة بأنسجة العقار، كذلك التركيب التشريحي الذي يحدد مسلك خروج الماء من العقار، كذلك تختلف المدة اللازمة لإجراء عملية التجفيف التام باختلاف طريقة التجفيف المتبعة والتى يمكن أن تقسم الى طريقتين أساسيتين هما:

1- التجفيفُ الطبيعي

Natural drying

ويُقصد به تعريضُ الأجزاء النباتية إلى (الظروف البيئية الطبيعية من حرارة أو ضوء أو رطوبة حيوية.....) وقد تُعرَّض الأجزاء النباتية كذلك لأشعة الشمس المباشرة، أو قد تتم العملية كلها في ظل.

أو قد يفضل تعريض العقار في أول الأمر عقب حصاده لأشعة الشمس المباشرة لفترة قصيرة ، ثم بعد ذلك تتم عملية التجفيف في الظل وذلك بالنسبة لبعض العقاقير التي لا تتأثر بواسطة الفعل المُباشر لأشعة الشمس مثل العرقسوس ، والزنجبيل ، وجذور البلادونا (ست الحُسن) ، وثمار الحنظل وغيرها.

التجفيفُ الذي يتم و يجري عندما تكون هناك حاجة ماسة للاحتفاظ باللون الطبيعي للعقار مثل اللون الأخضر في أوراق كل من البلادونا والداتورة والسكران. أو اللون الأبيض للأزهار الشعاعية فى نورات البابونج ، والبيرثرم وعدم تحولها الى اللون البني القاتم عندما تتعرض لأشعة الشمس المباشرة والتي قد تؤدي بالأضافة الى تدهور اللون وتغيره تؤدي كذلك الى فُقدان القدر الأكبر من محتوى البابونج من الزيوت الطيارة.

وفي كلا حالتي التجفيف فى الشمس أو الظل يتم التجفيف طبيعياً بوضع الأجزاء النباتية على مناشر خشبية أو سلكية ذات إطارات خشبية بأبعاد (X1 2م) وذات أربعة قواعد تُرص فوق بعضها في بلوكات بحيث تسمح للهواء بحرية الحركة خلالها ويتم ذلك داخل غُرف مهواة.

كذلك قد يتم التجفيف على مناشر من القماش السميك حيث تنثر النبتات في شكل طبقة واحدة دقيقة في وضع يمكن معه سهولة إجراء عملية تقليبها المستمر طوال فترة التجفيف بمعدل مرتين يومياً على الأقل مع ضمان عدم تراكم الرطوبة (أو الندى) أثناء الليل حتى لا يتعفن العقار، خاصة إذا كان من النوع الذي يستغرقُ تجفيفهُ فترة طويلة وكذلك ضمان عدم التأثر بفعل الرياح أو الحيوانات أو القَوارض أو الحشرات وغيرها.

2- التجفيفُ الصناعي

Artificial drying

ويُقصد به الطريقة المثلى للتخلص من المحتوى الرطوبي بالعقاقير عقب حصادها، خاصة في ظل الإنتاج التجاري للنباتات الطبية أو العطرية باستخدام الوسائل الصناعية المتحكم فيها لتجفيف هذه العقاقير.

وفي ظل التجفيف الصناعي يتم تعريض العقار أثناء تجفيفه لدرجة حرارة معلومة ولمدة محدودة تكفي للتخلص من الرطوبة. هذه العملية تتم في وقت محدد وتحت درجة حرارة معلومة يتوقف كلاهما على نوع العقار المراد تجفيفه (سواء أكان أوراقاً أو جذوراً أو ثماراً ....).

وكذلك على النسبة المئوية من الرطوبة المراد تركها أو المسموح بها بالعقار المراد تجفيفه ، كل ذلك على مواصفات العقار من حيث اللون والقوام وغيرها. ولكل عقار درجة حرارة معلومة يجفف عندها بحيث لا يكون من الارتفاع بالقدر الذي يؤدي الى الإضرار بالعقار وتحلل أو فقد مواده الفعالة.

كذلك لا تكون المدة المحددة للتجفيف قصيرة ودرجة الحرارة مرتفعة مما ينتج عنه عقاقير جافة سطحياً فقط مما يؤدي لتعفنها عند تخزينها.

ومن أهم مميزات التجفيف الصناعي هو الإيقاف السريع لنشاط مسببات هَدْم وتلف العقاقير كالأنزيمات والميكروبات والذي قد يؤدي لتحلل المواد الفعالة كما يحدث عند تحلل جليكوسيدات القلب الموجودة في أوراق الديجيتاليس التي تتحلل بسهولة عندما تُجفف أوراقُها طبيعياً. ولقد كان هناك عدة طرق للتجفيف الصناعي شاع استخدامها قديماً لتجفيف محاصيل طبية معينة منها على سبيل المثال:

1-أستخدام النيران المباشرة:

ويكون حولها وعلى بعد مناسب النباتات المراد تجفيفها.

2- استخدام الأحجار المُسخّنة:

حيث تُعدُّ قمائن النيران ثم توضع الأحجار فوق هذه القمائن ثم توضع النباتات فوق هذه الأحجار التي تظل ساخنة لفترة طويلة. وكلا الطريقتين لم تعد تُستخدم في الوقت الحاضر.

3- استعمال الأفران:

ويُراعى الحذر عند الاستعمال من احتمال تعرض العقار للاحتراق. كذلك حدوث عملية جَلْتَنَة (Gelatinization) ، أو ما يُعرف بتجمع حبيبات النشأ بأنسجة العقار، هذا فضلاً عن خروج الأدخنة نتيجة تسخين الافران أو مواد

الأحتراق المستخدمة مما يقلل من صفات الجودة في العقار المجفف مثل تغير رائحته أو اختلاط رائحته وامتزاجها برائحة أدخنة التسخين.

هذا ويلاحظ أن هذه الطرق الثلاثة السابقة لم تعد تستخدم في الوقت الحاضر لتطور سبل التجفيف والتي من بينها على سبيل المثال استعمال الأشعة تحت الحمراء أو استعمال المواد الكيماوية المجففة أو الوحدات الكهربائية.

وبالرغم من ذلك فإن طريقة غُرف التجفيف هي أكفأُ الوسائل وأنجعها للحصول على مواد نباتية بصفات جودتها المطلوبة.

4- غُرف التجفيف Drying chambers

تعتبر من أهم أنواع التجفيف وأكثرها شيوعاً. وفيها يُمكن التحكم الكلي سواء من حيث تثبيت درجة الحرارة المطلوبة أو معدل تحرك الهواء من خارج الغرفة الى داخلها وبالعكس.

كذلك في هذه الطريقة نضمن عدم تعرض العقار لظروف الجو كالأمطار، والرياح ، والندى وكذلك احتمال الحريق وغيرها.

هذا بالإضافة إلى التحكم في الحرارة وحركة الهواء بحيث لا تزيد الحرارة عن المعدل المطلوب فتؤدي الى الحصول على عقار هش يسهل تكسيره أو تقسيمه لأجزاء صغيرة أثناء عمليات النقل والتخزين مما يؤدي لفُقدان جُزء من العقار.

كذلك ارتفاع الحرارة مع الحفاظ على مُعدل تحرك الهواء يؤدي الى الحصول على عقار جاف فقط من الطبقة السطحية ، ويحتفظ في نفس الوقت بنسبة رطوبة عالية بالأنسجة الداخلية تؤدي الى تعفنه وفساده أثناء فترة تخزينه خاصة إذا ما طالت هذه الفترة قبل تصنيع العقار.

كذلك فإنَّ هذه الطريقة السريعة تؤدي لاحتفاظ العقار سواء الأوراق أو الأزهار بألوانها الطبيعية وكذلك معظم العقاقير المُجفّفة بهذه الطريقة تحتفظ برائحتها ونكهتها المُميزة. خاصة إذا ما تم التجفيفُ بالتحكم الكلي لكل من الحرارة والهواء المناسبين لكل عقار على حدة.

وغرف التجفيف تتكون من غُرف مغلقة ، ثم تُرصُّ بداخلها أرفف متحركة أو قد تُحمل المادة النباتية على صواني تُحمل على عَرَبات مُتحركة لسهولة تحميل المادة النباتية وتفريغها بعد أن يتم تجفيفها وعادة ما تُزوَّد كل غرفة تجفيف بثرموستات للتحكم في درجة الحرارة داخل الغرفة.

كما أن هواء التجفيف يُدفع عن طريق مروحة موجودة خارج غرفة التجفيف ثم يمر بعد ذلك على مجسم كهربائي أو عن طريق مواسير يمر بها بخار الماء الساخن قبل دخوله غرفة التجفيف.

كما أن كل غرفة تحتوي بداخلها على مروحة لتحريك الهواء لتنظيم توزيعه داخل الغرفة ، بالإضافة إلى وجود مروحة أخرى عند فتحة خروج الهواء المحمل ببخار الماء بعد مروره على المادة النباتية للإسراع في سحبه خارج غرفة التجفيف.

وفي نظم أخرى لغرفة التجفيف قد يدفع الهواء الساخن عبر أرفف المادة النباتية عن طريق مواسير أو بين العربات الحاملة للمادة النباتية أو قد يستبدل الهواء الساخن ببخار الماء الساخن مدفوعاً بالمواسير، وهذه الطريقة تعد من أقل النظم تكلفه.

وبصفة عامة يجب دراسة تأثير درجات مختلفة من الحرارة وتقدم الدرجة المُثلى التي يجب أن يجري عندها تجفيف كل نوع من العقاقير حتى تتمكن من الحصول على عقاقير جافّة تتميز بالمواصفات القياسية المطلوبة دون الإضرار بالمظهر العام للعقار أو محتوياته الداخلية من مواد فعالة.

وإن صح التعبير فإن هناك درجات حرارة مناسبة لكل نوع من العقاقير تجفف عندها، إلا أنه يمكن القول بصفة عامة أن تجفيف الأوراق والأعشاب والأزهار يتم عند مدى حراري من (20–40م).

أما القشور والجذور والريزومات وبعض البذور فهذه تُجفف عند مدى حراري يتراوح من (20–65)م. وقد تقطع الجذور والريزومات الكبيرة الى شرائح طويلة رقيقة لتسهيل خروج الماء منها أثناء عملية التجفيف مثل تقطيع اللحلاح والعرقسوس والدراسين وغيرها.

ويمكن القول إن التجفيف السريع يحقق غرضين معاً هما:

- الاحتفاظ بالمادة الفعالة دون فقد أو تحلل أو تحول.
- الاحتفاظ بلون العقار الطبيعي دون تحوله إلى اللون الداكن غير المرغوب فيه.

التغيرات التي تصاحب عملية التجفيف

Changes due to drying

1- الرائحة: Odour of Fragrance

كثيرا من النباتات الطبية والعطرية تحتوي على زيوت طيارة أو عطرية فى أجزائها المختلفة . وقد لا تكون الزيوت الطيارة هي المادة الفعالة التى يُراد الحصول عليها من العقار، بل تتواجد كأحد المكونات الثانوية . وهذه الزيوت تُفقد بالتطاير أثناء عملية التجفيف.

- كذلك فإن أوراق كل من الديجيتاليسس والسكران والداتوره تفقد رائحتها غير المقبولة عقب تجفيفها ولا يؤثر هذا التغير أو الفقد على المادة الفعّالة الأصلية.
- كذلك ريزومات الأيرس أو السوسن تتغير رائحتها من رائحة غير مقبولة قبل التجفيف الى رائحة زيت البنفسج العطرية عقب تجفيفها.
- كذلك ثمار الفانيليا ليست ذات رائحة وهي طازجة ولكنها بعد التجفيف تصير ذات رائحة زكية نتيجة لتحرر أو انطلاق مادة الفانيللين من الصورة الجليكوسيدية.

2- الطعم أو المذاق أو النكهة: Flavour or Taste

بعض النباتات الطبية يؤدي تجفيفها (تعرضها لفعل أو تأثير الحرارة أثناء التجفيف) الى تغير طعوم أو مذاق هذه العقاقير، وذلك نتيجة حدوث تحولات كيمياوية تؤدي لتحرير مواد ينتج عنها هذا التغيير.

أو قد يتم حدوث اتحاد كيمياوي بين مركبات وأخرى نتيجة فعل الحرارة ينتج عنه هذا التغيير. فمثلاً جُذور نبات الجنطيانا الطازجة مُرّة الطعم ولكنها بعد التجفيف تتحول إلى المذاق السكري والسبب يُعزى لوجود جليكوسيدات تتحلل بفعل الحرارة الى مكوناتها الأولية والتي من بينها السكر المصاحب للأجليكون والذي يتسبب عنه المذاق الحلو.

3- اللون: (Colour)

النباتات الطبية كغيرها من النباتات تحتوي على العديد من الأصباغ النباتية مثل الكلوروفيل بنوعيه والانثوثيانين والكاروتين والليكوبين والأبجبين والأزيولين وغيرها. وبصفة عامة فإن النباتات الطبية جميعها تتحول إلى اللون الداكن عقب تجفيفها، حيث يتحول اللون الأخضر (phlobaphenes) الى اللون البني الداكن نظراً لتحلل مادة الكلوروفيل بالحرارة أو تنتج مادة وهي ذات لون بني تنتج نتيجة لأكسدة التانينات الموجودة ببعض النباتات الطبية.

أو قد ينتج اللون البني التأثير الحمضي للعصارة الخلوية ، وأقرب مثال لذلك العقاقير التي تتواجد موادها الفعالة فى الأوراق مثل الحناء ، والنعناع ، والريحان ، والبردقوش ، والسكران ، والداتورة ، والديجيتاليس ، وغيرها.

أما بالنسبة للعقاقير التي تتواجد موادها الفعالة فى النورات أو الأزهار فإنها عادة ما تفقد ألوانها خاصة الحمراء منها أو الداكنة وذلك لتكسر الانثوثيانين.

4- المكونات: Constituents or Contents

نتيجة لفعل حرارة التجفيف فقد تتغير بعض المكونات أو تُفقد من النباتات الحاملة لها. فنجد أن النباتات الطبية التي تحتوي على زيوت طيارة في أوراقها أو أزهارها تفقد نسبة من هذه الزيوت.

كذلك فإن قواعد البيورين التي توجد فى صورة جليكوسيدات في بعض العقاقير نجد أنها تتحرر نتيجة لحرارة التخفيف وتتكون على إثر ذلك القولويدات الحرة.

5- المظهر أو الشكل الخارجي: The outer shape

قبل التجفيف نجد أن الخلايا النباتية محتفظة بامتلائها وانبعاجها، وعقب تعرضها لحرارة التجفيف يخرج الماء من الخلايا وتتجعد جدرانها الخارجية ويقل هذا التجعد أو يزيد تبعاً لحالة امتلاء الخلايا بالماء قبل تجفيفها وكذلك مدى صلابة الخلوية ومقدار الفقد المائي منها.

فقد تحدث انحناءات فى أنصال الأوراق الجافة وأعناقها وحدوث التواء لهذه الأوراق أو الجذور الجافة وتصير هشة خفيفة الوزن، حيث تفقد العقاقير ما يقرب من 80–90% من وزنها من الماء بالنسبة للأوراق والأزهار. أما بالنسبة للجذور والريزومات فقد يصل الفقد المائي من 40–5–% فقط.

التعبئة والتخزين Storage

بعد إتمام عملية التجفيف يمكن تعبئة العقار الخام في عبوات متفاوتة الأشكال والأحجام ، ويتوقف ذلك على مدى إمكانية الاستخدام المباشر في الأسواق المحلية أو تصديرها خارج البلاد وكذلك على نوع العقار ذاته سواء أكان أوراقاً أو أزهاراً أو جذوراً أو ثمار.

إلا إنه يُراعى فى مثل هذه العبوات ألا يتعرض العقار من خلالها لعوامل التلف أو الفساد أو فقدان المواد الفعالة لحين الاستخدام أو التصنيع.

أما بالنسبة للتخزين فهو من

أهم العمليات التي تلي عملية التجفيف والتي أحياناً تعتبر ضرورة يجب إجراؤها كما ينص على ذلك في دساتير الأدوية في العالم. وذلك في فترة التحولات الكيمياوية المطلوبة لتصبح بعدها في صورة صالحة للاستعمال.

هذا بالاضافة الى أن دساتير الأدوية تنص كذلك على أن فترة التخزين لا تزيد عن مدد معينة لا تتعداها ولا يستعمل بعدها العقار نظراً للتغيرات التي تحدث في المواد الفعالة بالعقار وما يترتب على ذلك من نقص في مقدارتها العلاجية كما في نبات القنب الهندي (الحشيش) والديجيتاليس وغيرها.

وإن كانت عملية التخزين أحياناً تعتبر ضرورة تفرضها طبيعة المادة الكيماوية بالعقار الخام إلا إن هناك بعض الحالات الشاذة أي التي لا تتأثر

فيها العقاقير الخام بطول فترة تخزينها مثل نبات الجوز النقي، إلا إن هذه الحالة ليست هي القاعدة.

العوامل التي تُسبب تلف العقاقير الخام المخزونة

Detetioration

يمكن حصر العوامل التي يحدث عن طريقها فساد النباتات الطبية أثناء فترة تخزينها في الآتي:

أولاً:العوامل الطبيعية: Natural Factors

1- المحتوي المائي: Water Content

يعتبر وجود الرطوبة بأنسجة النبتات الطبية المخزونة هو الوسط المناسب لنشاط وفعل كل من الأنزيمات والكائنات الحية . كذلك كان من الضروري تقليل أو إنقاص المحتوى المائي بأنسجة العقاقير قبل تخزينها ، وذلك الى الحد الذي يعيق من نشاط وعمل هذه الأنزيمات والتحللات المائية الناتجة منها، حيث لا يجب أن تتجاوز نسبة الماء بالعقار المخزون من 5-15% بالوزن. هذا المستوى المنخفض من الماء داخل الأنسجة النباتية المخزونة يكفل عدم الإضرار بالمواد الفعالة بالعقاقير الخام نتيجة نشاط الانزيمات أو الكائنات الحية الدقيقة التي يتطلب نشاطها الهدام وجود نسبة عالية من الماء بالعقار المخزون.

2- درجة الحرارة: Temperture

من المعروف أن أي نشاط كيميائي حيوي داخل النبات الحي يتزايد تأثيره ونتائجه عند ارتفاع درجة الحرارة. لذلك فإن ارتفاع الحرارة أثناء فترة التخزين خاصة مع وجود نسبة رطوبة بالعقار المخزون يؤدي الي زيادة أو سرعة معدل النشاط الميكروبي أو التفاعلات الكيماوية الأنزيمية.

كما أن بعض الأجزاء النباتية الطبية أو العطرية مثل نورة البابونج ، وأوراق النعاع ، والريحان ، والبردقوش ، وريزومات ، السوسن ، والزنجبيل ، والتي تحتوي جميعها على زيوت طيارة يؤدي ارتفاع درجة حرارة خزنها الى فُقدان نسبة من هذه المكونات. ويتوقف مقدار هذا الفقد بالتطاير على مدى الارتفاع في درجة الحرارة والتركيب التشريحي للأجزاء النباتية الحاملة لهذه المكونات.

3- الهواء (الأكْسَدة): (Ainiation or oxidation)

يقصد بالتهوية هنا محتوى الهواء من الأوكسجين الذي يعمل على أكسدة بعض المكونات الفعالة بالعقاقير المخزونة مثل الزيوت الثابتة كما في زيت الخروع والكتان وعبّاد الشمس والزيتون وغيرها ، حيث حدث لها ما يُعرف بالتزنج (Riancidity) ، أما الزيوت الطيارة مثل زيت العطر والورد ، وحشيشة الليمون وغيرها يحدث لها ما يعرف بالترتنج أو الرتنجة (Resinification) هذا فضلاً عن التغيرات في خواصها الطبيعة والكيمياوية

مثل دورانها الضوئي ومعامل انكسارها وغير ذلك من الصفات الهامة التي يُقيَّم الزيتُ تجارياً على أساسها.

4- الضوء : (Light)

يُعتبر الضوء هو العامل المساعد بالإضافة الى أوكسجين الهواء لتمام حدوث عملية التزنج للمكونات الزيتية المخزونة. هذا فضلاً عن إحداث تغيرات، أهمها التغيرات اللونية حيث يتحول مثلا الراوند الأصفر الى الأحمر، كذلك الأزهار الشعاعية فى نورة البابونج البيضاء تتحول الى اللون البُني، كذلك الأزهار الشعاعية فى نورة البابونج البيضاء تتحول الى اللون البني، كذلك الأزهار الملونة كالورد تتحول أيضاً الى اللون البني.

هذا بالإضافة الى حدوث تغيرات فى لون بعض مكونات العقاقير مثل تغير السانتونين من اللون البرتقالي الى الأسود . كذلك فإن بعض العقاقير تفقد فعاليتها بالتعرض للضوء المباشر أو اشعة الشمس المباشرة مثل أوراق الديجيتاليس.

لذلك كان من الضرورى التخزين تحت ظل ظروف شبه مظلمة كما تستخدم عبوات قاتمة، سواء أكانت زجاجية أو من البلاستيك لتلافي الأضرار الناجمة عن الضوء المباشر.

ثانياً: العوامل الحيوية: Biologicalor Biotic Factors

ويقصد بالعوامل الحيوية جميع الكائنات الحية والتي تعيش حياتها بصورة أو بأخرى داخل الأنسجة النباتية الطبية المخزونة والتي تحتفظ في أنسجتها

بنسبة من الرطوبة تكفل لها الحياة أو استمرارها حية . وهذه الكائنات قد تكون دقيقة كالبكتريا أو الفطريات أو الفيروسات أو تكون من الحشرات بأنواعها. وبصفة خاصة حشرات المخازن والقوارض وغيرها من عوامل التلف الحيوية.

بالنسبة للكائنات الحية الدقيقة فهذه يمكن التغلب عليها والوقاية منها عن طريق إنقاص نسبة الرطوبة بالعقاقير قبل تخزينها. كذلك تخزن هذه النباتات عند درجات حرارة منخفضة بالإضافة الى أجزاء بعض المعاملات الكيماوية لهذه العقاقير وهي مازالت منزوعة بالحقول.

أمابالنسبة للحشرات وخاصة حشرات المخازن فهذه يمكن الوقاية من الإصابة بها أو حتى إيقاف نشاطها كلية سواء بالمقاومة المسبقة أثناء الزراعة أو إجراء بعض المعاملات الكيماوية على أجزاء النباتات المخزونة مثل الخلط بالمساحيق المبيدة أو التدخين أو التبخير ببعض المركبات الكيماوية مثل رابع كلوريد الكربون أو ثاني كبريتور الكربون أو بروميد المثايل أو الباراثيون أو حتى غاز السيانور وهذه المواد كلها يجب الحرص عند استخدامها سواء من حيث التركيزات المستعملة أو حساسية العقاقير للآثار المتبقية من هذه المواد عقب المعاملة بها.

طُرقُ استخدام الأعشاب الطبية

تُستخدم الأعشاب الطبية بالطرق التالية :

أ- استخراج صبغة النبتة.

وهي حسب قوة النبتة وضعفها وخصائصها الطبية وكمية المواد الفعالة وهو كما يلي:

أن تأخذ مقدار 25 غم من الأعشاب المطلوبة وتضاف إليه ضعف الكمية كحول نقي وضعف الكحول بمرتين ماء في زجاجة ويترك مدة أسبوع إلى ثلاثة أسابيع مع رج الزجاجة بين فترة وأخرى.

وفي هذه الحالة تستخدم هذه الصبغة بعد التصفية بقطرات أي قطرة إلى خمسة قطرات للصغار حسب الأعمار وللكبار من خمسة إلى خمسة عشر قطرة في الوجبة كذلك حسب العمر والعلة.

ب-**طريقة النَّقْع:**

المواد الفعالة في الأعشاب غالباً- تذوب في السوائل، منها الماء وهناك نوعان من النقع في السوائل: إحداهما في السوائل الباردة ، والثانية في السوائل الساخنة.

وفي الطريقة الأولى توضع أجزاء النباتات الطبية في الماء أو اللبن (الحليب) أو أي سائل آخر مناسب لعدة ساعات ، بعد ذلك يُصفَّى العشب ويؤخذ الرشيح للاستعمال.

ويُستعمل النَّقعُ في المَحاليل الباردة عندما تكون المواد الفعالة شديدة التطاير أو إن هذه المواد تُصاب بأذى عندما تُسخّن.

أما طريقةُ النقع في السوائل السَّاخنة (مستحلب) وهي الأكثر شيوعاً، فتتم بوضع قدر مناسب من الماء الساخن (في درجة الغليان) على قدر مناسب من فتات العشب ، ثم يغطى الوعاء ويترك لمدة ربع الى نصف ساعة ، أو لمدة أطول إذا كان الثنائي يُشرب بارداً.

وفي الغالب يعمل الشاي بإضافة ملء ملعقة من فتات العشب الى كوب ماء ، ولكن يمكن عمل شاي أكثر تركيزاً ثم يخفف بعد ذلك عند الاستعمال.

ج- طريقة الغلي:

عندما تكون المواد الطبية بأنسجة النبات غير قابلة للذوبان في الماء البارد أو في الماء الساخن، فإنه في الغالب يعطي هذه المواد إذا ما وضع في الماء ثم يسخن لدرجة الغليان، ويستمر على هذه الحالة لفترة قصيرة أو طويلة حسب ما يتطلبه العقار.

ويجب عند استعمال هذه الطريقة في عمل الشاي أن تُفتت النباتات إذا كانت طازجة أو تُسحق إذا كانت جافة، كما يجب أن يصفى المغلي وهو ساخن ، وبالتالي فإن المواد التي ترسب منه عند تبريده يمكن أن تُخلط به مرة أخرى قبل الاستعمال وذلك برجّ الوعاء.

والجدير بالذكر أن عملية الغليان يجب أن تتم في وعاء زجاجي أو فخاري أو وعاء حديدي مُغطى بمادة الإناميل وذلك بالطبع حتى لا يحدث تفاعل بين المركبات الكيميائية للعقار والمعادن المصنعة منها الأوعية.

مَسحوقُ الأعشاب:

يُصنَّع هذا المسحوق بِدقِّ الأعشاب الطبية في أجران خاصة إلى أن تنعم تماماً ، ويُستعمل هذا المسحوق ضمن البرشام أو يُمزج مع العسل أو الحليب أو عصير الفاكهة أو مع جرعة من الماء.

مرهم الاعشاب:

يُحضَّر مرهم الأعشاب بغلي العصير أو الأعشاب المطحونة نفسها في كمية من الزيت أو الدهن أو الزبد لطرد أكبر كمية من الماء فيه، وفي نفس الوقت يكون الدهن قد امتص أكبر قدر من المواد الفعالة ، يلي ذلك إضافة بعض شمع النحل أو شمع البرافين أو شمع الكرنوبا ليُعطي المرهم قوامه المناسب ثم يُعبأ، وقد يُضاف إلى المرهم بعض المواد الحافظة مثل الجلسرين.

زيوت الأعشاب:

تُصنّع زيوت الأعشاب الطبية عن طريق أجهزة التقطير ومكائن العصر أو بنفس الطريقة التي تصنع بها الصبغات ، ولكن يُستعاض عن الكحول بزيت نقي ، ومن الزيوت الشائعة زيت الزيتون أو سواه ، وطريقة النقع في الزيوت طريقة غير مؤدية للأغراض الطبية وهي طريقة قليلة الفائدة ، ومدة

نقع فتات النبات الطبي في الزيت قد تمتد إلى أربعة أسابيع ، يوضع المنقوع أثناء النهار في الشمس. يلي ذلك تصفية الزيت.

مثل هذه الزيوت يمكن الاحتفاظ بها لمدة شهر فقط ، بعدها يفسد الزيت.

حمامات الأعشاب الطبية:

تعمل هذه الحمامات بإضافة مغلي أو منقوع أو مستحلب الأعشاب المناسبة الى ماء الحمام ، وتُستعمل هذه الطريقة لعلاج حالات التهيج العصبي أو الضعف العام أو الأمراض الجلدية أو أمراض المفاصل .... الخ.

كما أن هناك الحمّامات المعرفة التي تُستعمل في معالجة الروماتزم المزمن، والحمامات قد تكون كلية (أي الجسم كله) أو جزئية لبعض الأجزاء (مقعديه– قدميه– للساعدين ... الخ).

الحمّامات البُخارية للرأس أو الجسم:

يكون مرة واحدة كل يومين في معالجة الجيوب الأنفية ، ومرة واحدة أو مرتين كل أسبوع لمعالجة بحّة الصوت والنزلات الشعبية.

ولعمل الحمام البخاري للرأس ينحني المريض فوق إناء البُخار مُغطياً رأسه ، وكذلك الإناء بغطاء غير مُنْفِذ للبخار، وهكذا يتجمّع البخار بما فيه من مواد فعالة حول الوجه ، ويظل هكذا لمدة (15–20) دقيقة مع تغيير وضع الوجه كلما تضايق.

ثم يُرفع الغطاء ويؤخذ حمّام بارد للوجه بعد ذلك لمدة (عدة ثواني) ثم يُجفف جيداً ويأوي المريض بعدها الى الفراش.

وبالمثل يوجد تبخير متعدي لمعالجة البواسير وانحباس البول وأمراض عند النساء.

التلبيخ (لبخة) البارد أو الساخن بالبذور أو الأعشاب:

هذه الطريقة تناسب العقاقير التي تُكوّن عادة مع الماء مادةً هُلامية، والتي قد تعمل دون تسخين أو أن تُسخن قليلاً أو كثيراً حسب طبيعة اللبْخَة المُستعملة ثم تفرد اللبخة فوق قطعة قماش ثم توضع بعد ذلك فوق الجزء المطلوب علاجه.

جدير بالذكر أن النباتات الطبية تُزرع بصفة أساسية في ظل نظام الزراعة من أجل إنتاج أنواع منتخبة أو قد تجمع من أماكن تواجدها الطبيعية في الصحاري والوديان والجبال وضفاف الأنهر والكهوف وفي أعماق البحار والمحيطات.

كما و يمكن أيضاً فصل وتنقية المواد الكيميائية الفعالة واستخدامها أو تصديرها في صورتها النقية وفقاً للمواصفات المنصوص عليها في دساتير الأدوية للدول المستورِدَة لها. ويمكن سرد أهم المواد الكيميائية الفعّالة التي تتواجد بالنباتات الطبية والعطرية المختلفة فيما يلي:

الموادُ الملوّنة:

مثل الانثوثيانين (Anthocyanin) من الأزهار الحمراء والزرقاء كالورد وسبلات الكركديه والكلورفيل (الصبغة الخضراء) في النباتات وصبغة

الأبيجين الصفراء (Apigenene) من البابونج والأقحوان والصبغة الزرقاء (Azulene) من زيت البابونج.

المواد المرة:

مثل الخللين (Khellin) من نبات الخلّة البلدي ، والأمويدين والزانثوتوكسين (Ameidin) (Xanthotoxin) من الخلّة الشيطاني والسانتونين (Santonin) من الشيح.

الجليكوسيدات:

مثل جليكوسيد الديجيتوكسين (Digitoxin) من نبات الديجيتاليس و السيلارين (Scillarin) من بصل العنصل والروتين (Rutin) من نبات السذاب والحنطة السوداء والسوفورا ، والفانيللين (Vanillin) من الفانيليا والسنجرين(Singrin) من نبات الخردل الأسود والساليسين(Salicin) من نبات الصفصاف.

القلويدات:

كالأتروبين (Atropine) من البلادونا والهيوسيامين (Hyeseyamine) من السكران المصري والهيوسين (Hyoscine) من الداتوره والسولامارجين (Solamrgine) من السولار والنيكوتين (Nicotine) من الطباق والكوكايين (Cocaine) من الكوكا والبابافرين (Papaverine) والمورفين (Morphine) من الخشخاش وغيرها.

زيوت عطرية طيارة:

مثل زيت النعاع والرّيحان والياسمين والورد وقشر ثمار وأزهار الموالح والحبوب العطرية واللوز المر والفُل والفتنة وحشيشة الليمون.

مواد غروية أو هُلامية:

مثل المواد الهلامية أو الغروية المُستخلصة من السحلب والمغات.

تانينات:

وهي المواد الفيفولية التي تتميز بقدرتها على ترسيب الروتين ودبغ الجلود ومن أمثلتها تانينات نبات الشاي والبن والبلوط والعفص.

الزيوت الثابتة:

مثل الزيوت الثابتة التي تتواجد في بذور الخروع ، والكتان ، واللوز ، وعبّاد الشمس ، والقرطم ، وغيرها كما أن هناك زبد الكاكاو ، ودهن جوز الهند وغير ذلك.

العوامل المؤثرة على نمو وانتاج النباتات الطبية:

النمو هو عبارة عن الزيادات الدائمة في كل من وزن النبات وحجمه وعدد فروعه وأوراقه. ويتأثر النمو بالعديد من العوامل أو المؤثرات التي يمكن أن تقسم إلى قسمين رئيسين هما:

المؤثرات الخارجية:

الغازات:

تتواجد الغازات تحت الظروف الحقلية (بعيداً عن أجواء المدن الصناعية وما فيها من ملوثات) في حالة توازن طبيعي ، اما إذا كان الإنتاج النباتي تحت ظروف مغلقة أو متحكم فيها- كالبيوت المحمية أو غرف النمو أو غيرها- فقد يحدثُ خلل في هذا التوازن الغازي الطبيعي ، ويمكن أن يحدث هذا الخلل أيضاً في الجو الغازي داخل التربة خاصة إذا ما كانت نُظم الريّ المتبعة سيئة أو كان الماء الأرضي مُرتفع بالقدر المؤثر على نمو المجموع الجذري ، أو أن عمليات الاستصلاح التي أجريت مسبقاً تركت آثاراً ضارة بنظام التهوية في التربة.

في هذه الحالة يمكن اللجوء الى بعض المعاملات أو العمليات التي من شأنها زيادة حركة الهواء داخل التربة لما لذلك من أكبر الأثر على نمو وانتشار المجموع الجذري وقيامه بوظائف الامتصاص المائي والغذائي معاً، كل الغازات الذائبة في المحلول الأرضى كالأكسجين وثانى أكسيد الكربون.

الأوكسجين:

وتحتاج إليه جميع خلايا النبات في عملية التنفس ، كما أنه ينتج ضمن نواتج عملية التمثيل الضوئي في الأجزاء الخضراء من النبات. ويعد وجود الأوكسجين في التربة ضروريا لتنفس خلايا الجذور ، والأوكسجين في المناخ الحقلي يعد مناسباً لنمو النباتات ، حيث تصل نسبته إلى 20% أو

أكثر قليلاً ، بينما في النظام الارضي والذي يحتوي على الصور الثلاثة للمادة (الصلبة والسائلة والغازية)، فزيادة أي منهم تكون على حساب الآخرين مباشرة.

وغالباً ما يكون الطور الصلب من النظام الأرضي ثابتاً بالنسبة لكل من الطور الغازي والسائل. فإذا زاد السائل كان لذلك أثره السيء على النظام الغازي وهو ما يُعرف بالتهوية.

ويقال إن الأرض سيئة الصرف ، أي يقل محتواها من الهواء وبالتالي من الأوكسجين. وهناك بعض المعاملات التي تجري لزيادة تهوية التربة وتحسين خواصها منها:

1- إضافة مكونات الخصوبة الخشنة كالرمل الخشن والحصى.

2- ديدان الأرض الإسطوانية تزيد من التهوية.

3- إضافة الاسمدة العضوية أو حرث المحاصيل الحقلية البُقولية الخضراء وقلبها في التربة ثم تركها لتجف.

4- تحسينُ وسائل الصرف بإقامة المصارف الصغيرة على أبعاد متقاربة.

ثاني أكسيد الكربون:

وهو ضروري لجميع الأجزاء الخضراء في النبات أثناء عملية التمثيل الضوئي والتي ينتج عنها توفير مصادر الطاقة والبناء في النبات ، كما أنه ينتج من عملية التنفس للخلايا النباتية . ويوجد ثاني أكسيد الكربون في الجو بنسبة 0,3% وهو تركيز مثالي لحاجة معظم أنواع النباتات.

ويحتوي هواء التربة على نسبة أعلى من ذلك ، وتعمل زيادة تركيز الجو المحيط بالأجزاء الخضراء من النبات على زيادة معدل التمثيل الضوئي، وبالتالي على زيادة نمو النبات ووزنه وإنتاجه. ويمكن رفع نسبة ثاني أكسيد الكربون في الجو المحيط بالنباتات وذلك عن طريق إضافة مواد عضوية متحللة للتربة، أو تظليل المكان.

أو حقن الغاز وسط الأجزاء النباتية الخضراء، أو استعمال قطع ثاني أكسيد الكربون المجمدة وتركها تتسامى وهي الوسيلة الاكثر شيوعاً في البيوت المحمية . أو حرق الفحم أو الخشب . وهناك بعض المحاصيل التي تتميز بأنها ذات استجابة جيدة للتركيزات العالية من ثاني أكسيد الكربون عن غيرها.

كذلك فإن زيادة ثاني أكسيد الكربون والحرارة معاً يُحدثان زيادة في معدل نمو الجذور وزيادة عدد الأزهار وارتفاع النباتات وعدد الأفرع الجانبية في بعض النباتات كالعطر البلدي.

ضوء الشمس:

يُعتبر ضوء الشمس المصدر الوحيد للطاقة اللازمة لعملية البناء الضوئي ، لذلك فإنه من الأهمية بمكان معرفة تأثير كل من الضوء وشدة الإضاءة وكذلك مدة التعرض للضوء على عملية البناء الضوئي.

وينتج من الشمس إشعاعات ذات مدى واسع من أطوال الموجات الضوئية حيث تتراوح أطوال الموجات الإشعاعية التي تصل إلى سطح الأرض

من الشمس بين (300) مليميكرون في منطقة الإشعاعات البنفسجية و (600) مليميكرون في منطقة الإشعاعات الحمراء.

وتنحصر الموجات التي تُكون الطيف المرئي وتحدث الإحساس بالضوء ما بين (390) مليميكرون في المنطقة البنفسجية من الطيف و (760) مليميكرون في المنطقة الحمراء منه.

ويتكون الضوء الأبيض من مجموعة من الموجات الضوئية المختلفة الأطوال والألوان ، ويمكن تحليله الى مكوناته بإمرار حزمة ضوئية خلال منشور زجاجي فتتفرق الموجات الضوئية المكونة له حسب مُعَامل انكسار كل منها.

وتظهر على شكل طيف مُتصل ومرتبة على الوجه التالى حسب الألوان الأساسية في ضوء الشمس وهي: الأحمر، البرتقالي، الأصفر، الأخضر، الزرق والبنفسجي.

ويمتص النبات 80% من الضوء الساقط عليه، وبعكس جزء آخر على أسطح الاوراق وينفذ جزء ثالث خلال الأوراق.

وتبلغ نسبة ما يستعمل من الضوء في البناء الضوئي من 0.5% إلى 5%، وتختلف نسبة الضوء الممتص باختلاف نوع الأوراق. فالأوراق السميكة تمتص نسبة أعلى من الضوء عنها في حالة الأوراق الرقيقة.

ويلاحظ أن هناك بعض النباتات تتأثر جودتها إذا ما وزعت تحت ظروف الشمس المباشرة مثل بعض أنواع الدخان المخصصة لإنتاج السيجار.

كذلك فإن هناك نباتات طبية عديدة تحتاج لزراعتها في الأماكن الظليلة مثل البن والفلفل الأسود.

ولقد أوضحت التجارب والبحوث أن شدة الإضاءة عامل هام وحيوي في التأثير على محتوى النباتات الطبية مع القلويدات.

كذلك فهو عامل مباشر على زيادة معدل تخليق الجليكوسيدات في أوراق النباتات على اعتبار أنها مكون مرتبط في زيادته بزيادة معدل تخليق السكريات الناتجة عن عملية التمثيل أو البناء الضوئي.

ويجدر الإشارة هنا إلى أن سرعة التنفس تفوق سرعة البناء الضوئي في درجات الإضاءة المنخفضة . فيستهلك النبات الأوكسجين الناتج من عملية البناء الضوئي في التنفس ولا يتصاعد منه ثاني أكسيد الكربون ، وبزيادة شدة الإضاءة ترتفع سرعة البناء حتى تصل إلى الدرجة التي تتساوى فيها سرعته مع سرعة التنفس فيستهلك االنبات الأوكسجين الناتج من عملية البناء الضوئي في التنفس ، ويستهلك ثاني أكسيد الكربون الناتج من التنفس في عملية البناء الضوئي.

وتنحصر أهمية الضوء في أنه في حالة وجوده يتم البناء الضوئي وتخلق المواد الغذائية وبصفة خاصة الكربوهيدرات وكذلك تخلق الهرمونات النباتية والفيتامينات وغيرها من المركبات اللازمة لبناء الأنسجة النباتية.

وتسمى عملية البناء الضوئي بعملية تخليق السكر في وجود الضوء حيث يتم تصنيع السكر في الكلوروبلاست من كل من الماء وثاني أكسيد

الكربـون وصـبغة الكلورفيـل فـي الخلايـا الخضـراء الحيـة فـي أوراق النباتـات الراقيـة، وتتـأثر عمليـة البنـاء الضـوئي بالضـوء المرئـي من أي مصـدر ضـوئي طبيعي أو صناعي وثاني أكسيد الكربون والماء والحرارة وكذلك توافر عناصر الفوسـفور والماغنسـيوم والكبريـت– ويتواجـد الكلورفيـل فـي كـل مـن الأوراق والسيقان والبراعم الزهرية الصغيرة ، وإن كان الموجود منه بالأوراق هو الأهم.

ومنــه أنــواع متعــددة تتواجـد جميعهـا فــي الكلوروبلاسـت ، ويحتــوي الكلورفيل علـى عناصـر الكربـون– الهيـدروجين– الأكسـجين، كمـا يوجـد أيضـاً النيتروجين والماغنسيوم وهما المكونان المعدنيان بالكلوروفيل.

ويلاحظ أن نقص كل من الحديد والبورون والمنجنيز والكبريت يحدث تثبيط في تخليق الكلورفيل ويؤدي للإصفرار ونقص البنـاء الضـوئي مما يسبب شحوب الأوراق القاعدية.

تأثير ضوء الشمس على نمو وانتشار المجموع الجذري:

هناك علاقة وثيقة بينهما وإن كانت غير مباشرة ، حيث يتوقف نمو وانتشار الجذور على ما يصل عن طريق اللحاء من المواد الكربوهيدراتية التي يتم تصنيعها في الأوراق والتي يتوقف تصنيعُها في النبات الحي على وجود الضوء والكلوروفيل والماء وثاني اكسيد الكربون.

وكلما زادت شدة الإضاءة ومدة التعرض للضوء كلما كان البناء الضوئي في أسرع معدلاته التي يكون من نتيجتها انتقال الكربوهيدرات الى المجموع الجذري الذي يعتمد عليها في نموه وانتشاره داخل التربة ، ويحدث عكس ذلك عند انحفاظ الإضاءة.

تأثير ضوء الشمس على التنفس:

من المعروف أن عملية التنفس في النباتات الحية تستمر ليل نهار، أي في ضوء وجود الضوء وفي غيابه ، ولكن تأثر التنفس بالضوء يُعزى بصفة أساسية للفعل الطاقي أو الحراري للضوء ، حيث يؤدي ذلك لرفع درجة الحرارة في الوسط المحيط بالنبات مما يؤدي بدوره الى زيادة معدل التنفس سواء في النباتات النامية أو حتى في البذور أثناء عملية إنباتها.

تأثير ضوء الشمس على الأزهار:

يؤثر الضوء على أزهار النباتات الطبية المختلفة والذي يُعتبر في حد ذاته مؤشراً أو دليلاً من الأدلة القوية لبدء عملية حصاد أو جمع النباتات الطبية أو العطرية التي تحتوي موادها الفعالة بالأوراق مثل الداتورة ، والسكران

والبردقوش وغيرها، حيث إن بداية أزهارها يشير إلى أن المادة الفعالة قد وصلت لمرحلة النضج والكمية المثلى التي إذا تأخر بعدها الجمع يكون ذلك دليلاً على تناقص المواد الفعالة سواء بالتطاير أو التحلل أو بأي صورة من صور التحول وفقاً لطبيعة المادة الكيماوية. لذلك فتنقسم النباتات تبعاً لتأثرها بالضوء إلى ثلاثة مجموعات رئيسية هي:

نباتات الضوء القصير:

وهي التي تزهر إذا ما عرضت لظروف بيئية تقصر فيها الفترة الضوئية اليومية عن حد معين، عادة ما يكون هذا الحد 12 ساعة (إذا ما زيدت الفترة الضوئية اليومية عن هذا الحد المعلوم فإن النباتات تستمر في نموها الخضري ولا تدفع للأزهار) وذلك شريطة أن يكون التعرض للفترة الضوئية القصيرة بعد مرحلة من النمو الخضري الكافي. ومن النباتات التي تقع تحت هذا القسم نبات الدخان.

نباتات الضوء الطويل :

وهي التي تزهر إذا ما تعرضت لظروف بيئية تطول فيها الفترة الضوئية اليومية عن حد معين ، عادة ما يكون هذا الحد أطول من 12 ساعة. وكثير من نباتات هذا القسم يُزهر إذا ما تعرض للضوء باستمرار (أما إذا ما وزعت هذه النباتات في بيئة تقل فيها فترة الإضاءة اليومية عن الحد المعلوم، استمرت في نموها الخضري دون أن يكون أزهار بعد، وذلك بشرط أن يسبق

التعرض للفترة الضوئية الطويلة مرحلة من النمو الخضري الكافي. ومن النباتات التي تقع تحت هذا القسم السكران (Hyaseyamus Mutieeus) .

نباتات مُحايدة للضوء:

وهي التي تنمو خضرياً ثم تُزهر في البيئة المناسبة للنمو دون أن تكون لها استجابة خاصة لطول الفترة الضوئية اليومية ومن أمثلة هذه المجموعة نبات عباد الشمس (Helianthus annus) . وتسمى ظاهرة استجابة النباتات لطول فترة الضوء اليومية بظاهرة التوقيت الضوئي (Phatopenodism) . كما تُسمى عملية التاثير على النمو في النباتات بتعريضها للضوء بالاستحثاث الضوئي (Phatoperiodie Induction) وتسمى فترة الضوء وفترة الظلام التى تليها بالدورة (Cycle) وقد تكون الدورة (24) ساعة أو أكثر او أقل. وتكون الدورة ذات (يوم قصير) إذا قلَّت فترة الضوء عن فترة الظلام وذات (يوم طويل) إذا زادت فترة الضوء عن فترة الظلام

تأثير ضوء الشمس على المكونات الفعالة:

تعتبر المكونات الكميائية الفعالة بالنباتات الطبية أحد نواتج عملية البناء الضوئي المباشرة كالجليكوسيدات أو غير المباشرة كالقلويدات والزيوت الطيارة أو الثابتة أو غيرها.

ولذلك نجد أن الضوء وهو أحد المؤثرات المباشرة على عملية البناء الضوئي نجد بالضرورة عاملاً مؤثراً بطريقة مباشرة أو غير مباشرة على محتوى النباتات من المواد الكيمياوية الفعالة.

وعلى سبيل المثال نجد أن زيادة الضوء تزيد من معدل البناء الضوئي (على فرض وجود العوامل الأخرى المؤثرة على العملية كالحرارة والماء والكلورفيل وثاني أكسيد الكربون وغيرها بالقدر الأمثل ..).

وبزيادة معدل البناء الضوئي يزيد معه تكوين المواد الكربوهيدراتية (خاصة السكريات) ، ووجود السكريات بكمية وفيرة يزيد من معدل تكوين الجليكوسيدات التي تتكون كيماوياً من شقين أحدهما الشق السكري والآخر الشق الأجليكوني.

معنى هذا أنه كلما زاد الضوء زاد معه معدل البناء ، وبالتالي يزيد معدل تكوين المواد الكيماوية الفعالة. هذا فضلاً عن إن بعض النباتات تُفضّل النمو تحت ظروف ضوئية شديدة أو في ظل كثافة ضوئية شديدة مثل السكران ، والحنظل ، والصبر ، والسَنَامكي ، والشطة ، والخلة وغيرها.

الحرارة:

من أهم العوامل الخارجية أو البيئية ذات الأثر المباشر على نمو وإنتاج النباتات الطبية وعلى مراحل النمو المختلفة ، كالنمو الخضري أو الزهري أو الثمري وجميعها عمليات بناء وهدم كيميائية حيوية يهيمن على كل عملية منها نظام أنزيمي محدد له درجة حرارة مثلى يكون نشاطه عندها أكبر

ما يمكن وإن كانت سرعة هذه التفاعلات تزداد بارتفاع درجة الحرارة حتى حد معين يبدأ بعده في النقصان التدريجي حتى يقف التفاعل تماماً.

تأثير الحرارة على بعض العمليات الفسيولوجية في النباتات.

تأثير الحرارة على التنفس

يحدث التنفس في النباتات في مدى واسع من درجات الحرارة ، فأوراق النباتات المخروطية كالصنوبر تتحمل درجات حرارة منخفضة تصل إلى (30)م في حين أن النباتات الإستوائية كالكاكاو، والبن ، والشاي ، والزنجبيل ، والفلفل الأسود يُمكنها تحمل درجات حرارة أعلى قد تصل إلى 45م.

تأثير الارتفاع عن سطح البحر:

يُحدث الإرتفاع الشديد عن سطح البحر أثراً سيئاً بالنسبة للمكونات الفعالة لأن نسبة الأكسجين تقل في المرتفعات الهائلة وينمو الشاي والكاكاو على الأرض المرتفعة.

ومع مرور الزمن وتألق إبداعات الإنسان واكتشافاته حتى آخر القرن العشرين من عمر الإنسان تبين للإنسان عندما توصل في منتصف القرن العشرين الى علوم الهندسة الوراثية والبيوتكنولوجيا الرفيعة التى هي أحدث منجزات العصر الذي نعيشه والطفرة الهائلة في حياة العلم التطبيقي، تبين اعتماد الإنسان على البكتريا المجتهدة في إنتاج ما يريد من منتجات طبيعية وأن هذه البكتريا هي من صميم المملكة النباتية.

فصل في كيفية تركيب الأعشاب مع بعضها

المفعول الأساسي في العُشبة هو الطعم من حيث الحِدّة واللذوعة يبين لنا هذا الجدول :

الحارّة	**الباردة**	**الرطبة**	**اليابسة**
فلفل أسود	كزبرة	سنامكي	عفص
الزنجبيل	شبت	أهليلج أصفر	قشر الرمان
كبابة	كراوية	حبة الملوك	سعد
قرفة	بابونج	أهليلج أسود	شب
قرنفل	لحاء الصفصاف	خروع	ورق شجرة التين

فيتبين من هذا الجدول معنى الحار، البارد، الرطب، اليابس :

1- **الحار** : مادة قوية لاذعة تُولد حرارة في الفم ثم في البدن.

2- **البارد:** المادة االتي لا تؤذي الفم عند التناول وفيها لذوعة بسيطة ولا تسبب ارتفاع حرارة الجسم.

3- **الرطب** : هي المادة التي تُليّن وتُساعد على إطلاق البطن وزيادة إفرازات الصفراء.

4- **اليابس** : هي المادة الدابغة القوية التي تُمسك البطن والتي تقطع النزيف.

إذا أردنا تركيب الأعشاب مع بعضها فيجب مراعاة الطبائع الأربعة لأنه بالتركيب سيصبح لدينا مادة جديدة وطعم جديد ومفعول غير المفعول إذا كانت منفردة. وعند الخلط يجب مراعاة الآتي :

1- الطعم.

2- الرائحة.

3- القوة.

4- القبول.

فإن الخطأ في التراكيب يولد أشياء جديدة غير نافعة أي مضرة ولا يستطيع المريض استقبالها، فمثلاً:

1- خلط :

فلفل أسود + سنامكي

أي الحار + الرطب = مادة لينة حارة قوية

هذا التركيب خطأ لأن الناتج اللين الحار يسبب خدوش في الأمعاء لأن المادة الرطبة تُنظف المعدة والأمعاء ، وإذا كانت قوية فإنها تزيل المادة الهُلامية من المعدة ، وبالتالي المادة الحارة تسبب الخدوش وتؤثر في جدار المعدة ، فإذاً لا يجوز خلط الحار بالرطب.

2- البارد : ويُسمى الكريم لأنه يتجانس مع جميع المواد ويعتبر المخفف لقوة المواد الأخرى.

3- اليابس بالحار وهذه الخلطة أيضاً غير واردة.

خلط

زنجبيل + عفص

حار + يابس = جامد حار

فإن النتيجة هو الجامد الحار فيسبب الإمساك مع تلف في الأمعاء مع حدوث تشققات في المستقيم والمقعد وزيادة المادة السوداوية في الجسم والصداع والغثيان والخمول وتتولد بمرور الزمن علة عظيمة.

4- أما خلط الرطب واليابس جائز إلا في الحالات الضرورية أو كسر حدة أحدهما بالآخر فمثلاً.

خلط

سنامكي + قشر رمان

أو

حبة الملوك + عفص

الرطب + اليابس = المعتدل غير الضار

فإن هذه الخلطة هو كسر حدة قوة المادة الرطبة المُسهلة بمادة يابسة قابضة لكسر حدة أحدهما بالآخر والقياس على هذا المنوال في فصل التراكيب فمخالفة القياس تُضر وتنتج لك أخلاطاً غير مضرة ولا مفيدة ولا مولدة لأعراض جانبية ، ودائماً يكون استعمالك للأعشاب المفردة أحسن وأفيد وأنجح وأصح من المركبة.

تراكيب أجسامنا وأجسام الحيوانات وأبنية النباتات

تتكون المواد الغذائية أساسا من نفس العناصر وهي الكربون والإيدروجين والأوكسجين والنتروجين والكالسيوم والفوسفور والكبريت والصوديوم والبوتاسيوم والحديد وعدد من العناصر النادرة.

وتتفاوت المركبات التي توجد في النبات والحيوان في صورة جزئيات ربما لأن الحيوانات تعجز عن تكوين المركبات بداخل أجسامها بخلاف ما يحدث في حالة النباتات حيث تتكون الجزئيات أثناء عملية التمثيل الكلوروفيللي. لذا فإن الحيوانات تتطلب مركبات معقدة في تغذيتها لتكوين أنسجتها.

وقد عرفت طبيعة المغذيات (Mutrients) في طعام الإنسان منذ عام 1834م حين اعتبرت الكربوهيدرات والبروتينات والدهون هي المكونات الأساسية للمادة الغذائية . وبعد أن اكتشف فيتامين B12، كما عُرف أكثر من خمسين مركب ضروري للتغذية خلال الفترة ما بين 1834م وبدء اكتشاف فيتامين B2 وهذه المركبات تُمثل الفيتامينات والمعادن الضرورية في تغذية الإنسان.

وأشهر هذه المركبات هو الأرجينين والهستيدين والليوسين والليسين والمثيونين والثريونين والنزبتوفان والفالين وغير ذلك ، وجميعها أحماض أمينية ضرورية.

وأحماض اللينوليك والنيولنك والأكيدونيك، وجميعها أحماض دهنية ضرورية ، وفيتامينات K, E, D, A القابلة للذوبان في الدهون ، وفيتامينات

B وفيتامينات ج(C) القابلة للذوبان في الماء ، وعناصر الكالسيوم ، والكلور، والكوبلت ، والنحاس ، والكلور ، واليود ، والحديد ، والماغنسيوم ، والمنجنيز، والفوسفور، والبوتاسيوم ، والصوديوم ، والكبريت ، والزنك.

والغالب في الأطعمة هو النظام المائي حيث بعض الكربوهيدرات والمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والأحماض الدهنية والصبغات والمركبات الفسيولوجية النشطة مذابة في الماء ، بينما توجد البروتينات على حالة غروية في النظام المائي ، والدهون في حالة مستحلب، وتتبقى الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون وبعض الصبغات والمركبات الفسيولوجية مذابة في الدهن.

وتعتبر الأطعمة النباتية بصفة عامة مصدراً جيداً للكربوهيدرات بينما تُعتبر الأطعمة الحيوانية مصدراً جيداً للبروتينات ، وتتشابه أصناف المواد الغذائية النباتية في مكوناتها الأساسية الى حد كبير، لكنها تتفاوت بدرجة ملحوظة في محتوياتها من الفيتامينات.

وهذا هو أساس النصح بمزج عدة أنواع من الأغذية عند تحضير الوجبات لتتحقق الكفاية من المغذيات المطلوبة لجسم الإنسان.

الفيتامينات

إن الفيتامينات ضرورية للجسم وضرورية لعمليات الهضم والامتصاص وإطلاق الطاقة من الطعام ، أي أنها مهمة جداً لاستمرارية الحياة وتساهم أيضاً في الحصول على الصحة الجيدة و تنظم عملية (الأيض) أي التمثيل الغذائي ومساعدة العمليات الكيميائية الحيوية.

والفيتامينات هي الأقل احتياجاً في الجسم. لأنه (الجسم) يحتاج الى كميات قليلة جداً بالنسبة الى المواد الأخرى مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والماء.

وتنقسم الفيتامينات الى قسمين:

1- القسم الأول: يذوب في الماء.

2- القسم الثاني: يذوب في الدهون.

أما التي تذوب في الماء فيجب تناولها يومياً لأن هذه الفيتامينات أو هذا النوع منها سهلة الامتصاص فالجسم لا يحافظ عليها إلاّ لمدة قصيرة والمدة هي من (1-4 ايام).

أما النوع الثاني وهي المذابة في الدهون فالجسم يحافظ عليها لفترات طويلة والتي يتم تخزينها في النسيج الدهني للجسم وفي الكبد.

وأمثلة النوع الأول مثل فيتامين ج (c) وفيتامين هـ (E) وفيتامين ك (K).

والنوعان يحتاجهما الجسم لإتمام العمليات الغذائية والقيام بوظائف الجسم بصورة جيدة وبالشكل السليم.

ملاحظـة: التـي تـذوب فـي الـدهون تُؤخـذ قبـل الطعـام وأمـا الاخـرى التـي تذوب في الماء فتؤخذ بعد الطعام.

فيتامين أ (A)

نقص هذا الفيتامين يؤدي الى:

1- العشو الليلى.

2- التهاب العين.

3- حب الشباب.

4- التهاب الجلد.

5- الأكزمة.

6- تقشر الجلد.

7- يساعد على الإصابة بمرض الصدفية.

8- فقر الدم.

9- قرحة المعدة.

10- قرحة الأمعاء.

11- مرض الشيخوخة (الزهايمر).

12- جفاف الجلد والشعر وتقصفه.

13- جفاف العين والقرنية.

14- ضعف النمو الجسدي وضعف المناعة.

وتناول الفيتامين والاكتفاء الجسدي منه يقوي المناعة ويحسن الرؤية الليلية ويُحسن الذاكرة ويساعد على الشفاء من الأمراض المذكورة سابقاً.

ملاحظة: تناول هذا الفيتامين يُساعد على امتصاص الجسم للبروتين بصورة جيدة وصحيحة وكاملة.

(الكاروتين)

والكاروتين هذه الصبغة مجموعة من المركبات وثيقة الصلة بفيتامين (A) وهي تتحول الى هذا الفيتامين في الجسم بواسطة الكبد ومن أشهر هذه المركبات (بيتا كاروتين) وهي الصبغة الموجودة في النباتات مثل الفجل (الشوندر) و الجزر وغيرها.

ملاحظة: هذه الصبغة تساعد في الوقاية من الإصابة بسرطان الجلد وكذلك من الأمراض الشائعة المنتشرة والمزمنة مثل الأكزمة والصدفية والتشقق.

من أهم مصادر فيتامين (A) الحيوانية:

- الكبد.
- زيت كبد السمك.
- الزبدة.
- صفار البيض.
-

المصادر النباتية:

- الجزر– الشمندر (البنجر).
- المشمش– الخوخ.
- البرقوق– المانجو.
- الخس– النعناع.
- البقدونس– عشب البحر.
- البروكلي– القرع البطيخي (العسلي).
- البطاطا الصفراء.

إحتياجات الجسم منه:

(4000) وحدة دولية يومياً من فيتامين (A).

محاذير:

1– المصاب بمرض في الكبد لا يتناول أكثر من (10الآف) وحدة دولية.

2– الحوامل لا تتناول اكثر من (10آلاف) وحدة دولية.

3– الأطفال لا يتناولون اكثر من (18 ألف) وحدة دولية.

توضيح:

تناول كميات كبيرة من فيتامن (A) لفترات طويلة يكون ساماً للجسم.ويؤدي إلى:

1– المغص.

2– تضخم الكبد والطحال.

3- سوء الهضم.

4- التقيء.

5- سقوط الشعر.

6- التهابات في الجسم.,

7- الآم في المفاصل.

ملاحظة:

1- هذه الأعراض لا تحدث أي تقل عند تناول الصبغة (البيتاكاروتين).

2- المضادات الحيوية والمسهلات وعقاقير مخفضات الكوليسترول يمنع من امتصاص فيتامين (A).

فيتامين ب (ثيامين)

وهي إحدى الفيتامينات من مجموعة فيتامينات (B) المركبة ، و نقص فيتامين B2 يُسبب نفس أعراض الشيخوخة (الزهايمر). **ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى:**

1- التوتر العصبي (وإصابة الجهاز العصبي).

2- ضعف الجلد.

3- ضعف الشعر.

4- ضعف الكبد.

5- التهاب الفم.

6- خمول الجسم (الإرهاق).

7- سوء الهضم.

8- بُطء في وظائف المخ.

9- الإمساك.

10- تورم الجسم.

11- تضخم الكبد والطحال.

12- النسيان.

13- الضمور العضلي.

14- الخدر في اليدين والقديمن.

أما عدم نقص هذا الفيتامين ينتج ما يلي:

1- إنتاج الطاقة عن طريق عملها مع الأنزيمات.

2- تخفيف الاكتئاب.

3- إزالة القلق والأرق.

4- ينشط الدورة الدموية.

5- يساعد في تكوين كريات الدم الحمراء.

6- يساعد في التمثيل الغذائي للكربوهيدرات وإنتاج حامض الهيدروكلوريك في المعدة الضروري للهضم.

7- تنشيط الإدراك في المخ.

8-

مصادر فيتامين B1

1- الأرز الأسمر.

2- نخالة الرز (القشر) بصفة خاصة.

3- بياض البيض.

4- السمك.

5- البقوليات.

6- الكبد.

7- الفول السوداني.

8- جنين القمح.

9- الحبوب الكاملة.

10- الشوفان.

11- البروكلي.

12- الحلبة.

13- الشمر (حبة حلوة).

14- البقدونس.

15- النعناع.

16- جذور الأرقطيون.

توضيح: يحتاج الجسم 1.2 مليجرام يومياً للرجل.

1.1 مليجرام يومياً للمرآة.من فيتامين B1

ملاحظـة: المضـادات الحيويـة وحبـوب منـع الحمـل. قـد تسـبب نقصـاً فـي مستويات B1.

في الجسم وتناول طعام غني بالكربوهيدرات يزيد من احتياجات الجسم إلى B.

فيتامين B2 (ريبوفلافين)

نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى:

1- تكوين الماء الأبيض في العين.

2- فقر الدم.

3- صعوبة التنفس.

4- تشنجات في الأطراف.

5- إجهاد العين.

6- تقرحات وتشققات أطراف الفم.

7- التهاب الفم.

8- إضرار الجلد (التهاب الجلد).

9- سقوط الشعر.

10- حساسية من التعرض لضوء الشمس.

11- يضر الجنين أثناء الحمل.

12- الدوار.

13- سوء الهضم.

ويعتبر هذا الفيتامين مهم جداً للجسم لأنه ضروري جداً لتكوين كريات الدم الحمراء وإنتاج الأجسام المضادة والتنفس الخلوي والنمو وهو يخفف إجهاد العين وله أهمية في وقاية العين من الأمراض وخصوصاً الماء الأبيض ويُساعد على التمثيل الغذائي.

للكربوهيدرات والدهون والبروتينات ، وبمساعدة فيتامين (A) فإنه يُحافظ على الأغشية المخاطية في القناة الهضمية ويُحافظ على سلامة الأجهزة الهضمية ويسهل عملية استهلاك الأنسجة للأوكسجين ، و يجعل هذه الأنسجة أكثر تجدداً وحيوية ولمعانا ً ، وكذلك وجود هذا الفيتامين يمنع من الإصابة بقشرة فروة الرأس ويساعد على امتصاص الحديد وفيتامين B6 في الأمعاء.

وB2 أهم فيتامين للطفل الجنين النامي.

مصادر B2:

1- اللبن (الحليب).

2- الجبن.

3- بياض البيض.

4- السمك.

5- الفول.

6- اللحم الأحمر.

7- اللحم الأبيض (الدواجن).

8- السبانخ.

9- الحبوب الكاملة.

10- الزبادي (الخاثر).

11- الأفوكادو.

12- البروكلي.

13- الكرنب (اللهانة).

14- المشمش.

15- الفطر (عش الغراب).

16- العسل الأسود (الدبس).

17- المكسرات.

18- البابونج.

19- الحلبة.

20- الجنسنج.

21- البقدونس.

22- النعناع.

23- المرمية .

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى 1.2 مليجرام يومياً للرجل.

و 1.1 مليجرام يومياً للمرآة من B2.

والعوامل التي تزيد من احتياج الجسم إلى B2 تناول حبوب منع الحمل ، والتمارين الرياضية.

توضـيح: يتلـف B2 بسـهولة بتـأثير ضـوء الشـمس أو الضـوء العـادي أي تعريضه المباشر له ، والمضادات الحيوية والكحول.

نقصه يؤدي إلى:

1- التوتر العصبي.
2- تصلب الشرايين.
3- ضعف القلب.
4- زيادة الكوليسترول.
5- فقر الدم (الأنيميا).
6- التشنجات العضلية.
7- الصداع.
8- التقيء والغثيان.
9- تشقق الجلد.
10- تشقق اللسان.
11- فقدان الشهية.
12- تأخر التئام الجروح.
13- صعوبة التعلم وضعف الذاكرة.
14- سقوط الشعر.

وإن فيتامين B6:

ضروري جداً للجهاز العصبي والمخ وله دور فعال في المناعة والوقاية من السرطان وهذا الفيتامين له الفضل في عدم تكوين مادة سامة تسمى (هوموسيستين) والتي تهاجم عضلة القلب وكذلك له الفضل في التخلص من الكوليسترول.

مصادر فيتامين B6.

1- الجزر.

2- اللحم.

3- السبانخ.

4- الجوز.

5- الموز.

6- الأفوكادو.

7- البروكلي.

8- فول الصويا.

للشحنات العصبية وهي مادة كيمياوية حيوية تدخل في كثير من الوظائف الأيضية الضرورية.

المصادر لـ فيتامين B5.

1- لحم البقر.

2- البيض.

3- الخضروات الخضراء الطازجة (البقدونس/الشبت/السبانخ).

4- الكبد.

5- البقوليات.

6- المكسرات.

7- الأسماك البحرية.

8- القمح.

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى 5 مليجرام يومياً للرجل.

5 مليجرام يومياً للمرآة. من فيتامين B5.

(فيتامين B6)

بايرودوكسين

ويسمى عنصر التوازن للصوديوم والبوتاسيوم ولتكوين الحمضين النويين RNA-DNA اللذين يحتويان على المعلومات الجينية الخاصة بعمليات التكاثر لجميع خلايا الجسم.

ملاحظة: يحتاج الجسم الى (16) مليجرام يومياً للرجل.

(14) مليجرام للمرآة من B3.

تحذير: الزيادة من استعمال B3 يؤدي الى تلف الكبد.

فيتامينB5

(حامض البانتوثينيك) وهو المشهور الفيتامين المضاد للتوتر. نقص B5 يؤدي إلى:

1- التوتر العصبي الحاد.

2- الهياج السريع للأعصاب (النرفزة).

3- خمول الغدة الكظرية.

4- الصداع.

5- الغثيان.

6- الخدر في الأطراف (التنمل).

وB5 فيتامين يلعب دور مهم في إنتاج هرمونات الغدة الكظرية. وتكوين الأجسام المضادة ويساعد في الاستفادة من الفيتامينات ويساعد في تحويل الدهون والكربوهيدرات والبروتينات الى طاقة، وهو يدخل في إنتاج المواد الكيميائية الناقلة.

فيتامين B3 (النياسين)

ويسمى حمض النيكوتينك وصورته الفعالة في الجسم هي النياسيناميد.

والنقص يؤدي إلى:

1- الضعف الجنسي.

2- زيادة الكوليسترول في الدم.

3- التوتر العصبي والأرق.

4- الاكتئاب.

5- الإسهال.

6- الدوار.

7- الغثيان.

8- رائحة كريهة (عند عمليتى الشهيق والزفير).

9- صداع.

10- عسر الهضم.

11- الآم في الأطراف.

12- فقدان الشهية.

13- تقرحات في الفم.

14- تشقق الجلد وتقرحات فيه.

أهمية B3:

فهو مهم جداً في تنشيط الدورة الدموية ، وإعطاء نضارة للجلد ، ومساعدة الجهاز العصبي لتأدية وظائفه وفي التمثيل للكربوهيدرات والدهون والبروتينات ، وفي إنتاج حامض الهيدروكلوريك في المعدة ويساعد في عمليتى إفراز الصفراء ، والعصير المعدي ، وإنتاج الهرمون الجنسي.

مصادر B3 حيواني ونباتي:

1- الكبد (البقري).

2- بروكلي.

3- الجزر.

4- الجبن.

5- دقيق الذرة.

6- البيض.

7- السمك.

8- اللبن.

9- الفول السوداني.

10- جنين القمح.

11- اللحوم الحمراء.

12- لحوم الدواجن.

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى 1.3 مليجرام يومياً للرجل.

1.3 مليجرام يومياً للمرآة من B6.

توضيح: جميع المضادات للاكتئاب والحالات النفسية والعلاج بالأستروجين وحبوب منع الحمل قد تزيد من احتياج الجسم لهذا الفيتامين وجميع أنواع المدرات وأدوية الكورتيزول فإن هذه الأدوية تمنع امتصاص هذا الفيتامين من الأمعاء.

فيتامين (C) وهو ج

ويسمى هذا الفيتامين حمض الأسكوربيك. المضاد للأكسدة والذي يحتاجه الجسم لنمو الأنسجة.

نقص هذا الفيتامين C يؤدي إلى:

1- خلل في الغدة الكظرية.

2- التهاب اللثة.

3- حدوث الجلطات (الدماغية أو القلبية).

4- عدم التئام الجروح.

5- وجود الكدمات في الجسم.

6- عدم صفاء الجلد ونضارته أي ظهور حبوب تُشوه المنظر.

7- ويؤدي إلى الإصابة بمرض الأسقربوط.

8- نزف اللثة.

9- الضغط العام والخمول.

10- نزيف تحت الجلد.

11- يؤثر على العظام.

وهذا الفيتامين مهم جداً في امتصاص الحديد من الأمعاء وتكوين الكولاجين وعمليات البناء وعدم تكون السلوكيت ونضارة الجلد وسرعة التئام الجروح والشفاء من الحروق.

مصادر فيتامين (C) ج:

1- الجوافة.

2- التوت.

3- الفراولة.

4- الحمضيات.

5- البروكلي.

6- الكرنب (اللهانة).

7- الأفوكادو.

8- الفلفل الحلو.

9- الفجل.

10- السبانخ.

فيتامين (D) د

ويسمى كالسيفيرول (كالسي فيرول) لأنه الفيتامين الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم والفسفور من الأمعاء وهو ضروري للنمو وتطوير العظام والأسنان وهو مهم جداً (للأطفال).

نقص (D):

1- عدم النمو.

2- التقزم.

3- لين العظام (الكساح).

4- فقدان الشهية.

5- الإحساس بحرقة في الفم والحلق.

6- الإسهال.

7- الاكتئاب والقلق والأرق.

8- اضطرابات في البصر.

9- زيادة ضربات القلب.

10- خمول وظائف الغدة الدرقية.

وإن هذا الفيتامين (D) د مهم جداً لبناء الجسم والهيكل الطبيعي وعدم التأثير على العظام والأسنان وعدم ظهور الأمراض المفاجئة مثل الغدة الدرقية وبمساعدة فيتامين D يتم امتصاص الكالسيوم من الأمعاء.

المصادر:

1- زيت كبد الحوت.
2- منتجات الألبان.
3- البيض.
4- سمك السلمون والسردين والتونة ، وأهم مصدر الشمس ضرورية لتكوين هذا الفيتامين.
5- الشوفان.
6- البطاطا.
7- الزيوت.

ملاحظة: سوء الهضم والاضطرابات المعوية واضطرابات وظائف الكبد وكيس الصفراء تمنع من امتصاص فيتامين D وكذلك المدررات.

حامض الفوليك (Folic Acid) ويسمى مصدر الطاقة والحياة. ونقصه يؤدي:

1- النسيان.
2- الضعف العام.
3- اصفرار الوجه.

4- فقر الدم.

5- ضعف المناعة.

6- الخطورة على الحامل والجنين.

7- عدم الشهية للطفل.

8- التقيء والغثيان.

9- صعوبة التنفس.

10- صعوبة الحركة.

وإن حامض الفوليك هو الغذاء الرئيسي للمخ وإنتاج الطاقة وتكوين كريات الدم الحمراء والكريات البيضاء وتكوين الأحماض النووية RNA-DNA ، وفي التمثيل الغذائي وهو مهم جداً للحوامل ومهم جداً لتكوين الخلايا العصبية الجينية في المرحلتين المبكرة والمتأخرة في حياة الجنين.

مصادر (Folic Acid)

1- لحم البقر.

2- الأرز الأسمر.

3- الجبن.

4- الدجاج.

5- البلح (التمر).

6- البقول.

7- العدس.

8- الكبد.

9- سمك السلمون التونة.

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى4. مليجرام يومياً للرجل.

4. مليجرام يومياً للمرآة من حمض الفوليك وحبوب منع الحمل تزيد الاحتياج الى حمض الفوليك ، والكحول والخمور مضرة جداً لأنها تُعوق امتصاص حمض الفوليك وتُؤدي إلى نقصه.

(فيتامين (E) (هـ)

ويسمى (التوكوفيرول) وهو مضاد للأكسدة والوقاية من السرطان.

ونقص فيتامين (E) (هـ) يؤدي إلى:

1- تكسر وتحطم الخلايا الحمراء (الأنسجة).

2- تلف الأعصاب.

3- العقم عند الرجال.

4- اضطرابات الحيض.

5- تدهور الأعصاب والعضلات.

6- حدوث الإجهاض.

7- نقصهُ يؤدي إلى داء القطط (إنكماش الرحم).

وإن فيتامين (E) (هـ).

هو الفيتامين المهم لوقاية الجسم من السرطان وأمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية وهو ضروري لإصلاح الأنسجة ويساعد في منع الإصابة بالمياه البيضاء في عدسة العين ، والفيتامين (E) يحسن الأداء الرياضي.

مصادر فيتامين (E).

1- الزيوت النباتية.

2- الخضراوات الورقية الداكنة.

3- البقول.

4- المكسرات.

5- البذور النباتية.

6- الحبوب الكاملة.

7- الأسماك.

8- الحليب.

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى 10 مليجرام يومياً للرجل.

و8. مليجرام يومياً للمرآة من فيتامين E.

توضيح: إذا كنت تتناول مضادات التجلط (مسيلات الدم) فلا تتناول اكثر من 1200 وحدة دولية من فيتامين E وكذلك إذا كنت تعاني من مرض السكر أو الروماتيزم أو نشاط الغدة الدرقية.

(فيتامين K)

نقص الفيتامين يؤدي إلى:

1- عدم التجلط.

2- حدوث النزيف.

3- هشاشة العظام.

4- خمول الكبد.

5- سوء الهضم.

وإن فيتامين K يحتاجه الجسم لإنتاج مادة (البروثروميبين) الضرورية لتجلط الدم وتكوين العظام وإصلاحها ، ويساعد فيتامين K في الأمعاء على تحويل الجلوكوز (Glucose) الى جلكوجين (Glycogen) ويتم تخزينه في الكبد مما ينشط الوظائف الصحية للكبد.

مصادر فيتامين K:

1- البروكلي.

2- الكرنب (اللهانة).

3- الخضراوات الورقية الداكنة.

4- صفار البيض.

5- الكبد.

6- الشوفان.

7- فول الصويا.

8- القمح (النخالة) (الردة).

9- بطاطا.

10- الشاي الأخضر.

ملاحظة: يحتاج الجسم إلى 80 مايكروجرام يومياً للرجال و65 مايكروجرام للنساء يومياً من هذا الفيتامين والمضادات الحيوية تقف في طريق امتصاص الجسم لهذا الفيتامين.

أما الحوامل فلا ينصح بتناولهن جرعات عالية من هذا الفيتامين (K) الاصطناعي خلال الأسابيع الأخيرة من الحمل لأنه يؤدي إلى تفاعل سمي للطفل الوليد.

الشبيه بالفيتامين Q10)

(مساعد الأنزيم وq10) هو شبيه بالفيتامين وخصوصاً فيتامين E ولكن أقوى من فيتامين (E) كمضاد للأكسدة ويسمى أيضاً (أوبيكتون) ويلعب دوراً مهماً في إنتاج الطاقة في كل خلية فى الجسم.

نقص (Q10) يؤدي الى:

1- حالات نفسية.

2- حساسية الصدر.

3- أعراض الربو.

4- نسيان.

5- ضعف القلب.

وإن مساعد الإنزيم الشبيه بالفيتامين (Q10) له القدرة على تضاد (الهيستنامين) ولهذا فهو مفيد للأشخاص المصابين بأمراض الحساسية والربو والأمراض النفسية والإنفصام والزهايمر واضطرابات الوظائف العقلية ومفيد لهبوط القلب الاحتقاني.

مصادر (Q10)

1- أسماك السلمون والسردين.

2- لحم البقر.

3- الفول السوداني.

4- السبانخ.

ملاحظة: كمية (Q10) تتضائل مع التقدم في السن لذا يجب أن يضاف الى غذاء الأشخاص الذين تجاوزوا سن الخمسين.

5- **المواد التي تحتوي على الكسترول**

بيان	الكمية	الدهن المشبع	كوليسترول	سعرات
اللحم المطبوخ المشوي	1 أوقية	1	20	50
لحم صدر الدجاج المطبوخ	1 أوقية	آثار	24	45
سمك هالبيت مطبوخ	1 كبيرة	آثار	16	32
بيض مطبوخ	2	2	213	75
بسلة جافة مطبوخة	2/1 فنجان	آثار	صفر	110
زبدة فول سوداني	ملعقة	3	صفر	190

مكسرات	2/1فنجان	4	صفر	265
الخبز (الباجل)	(1) دهن	آثار	14	155
البيض (1 شريحة)				
البسكويت	3 دهن	–	2	105
كرواسان	12دهن	–	62	230
بانكيك متوسطة	3 دهن	–	26	90
دونا بالخميرة (1) متوسطة	14 دهن	–	21	245
الأرز المحمر مع البيض والخضروات (2/1 فنجان)			21	120
لبن كامل الدسم 1 فنجان	8 دهن	–	33	150
لبن 2% دهن	5 دهن	–	18	120
لبن 1% دهن	–	–	10	105
لبن منزوع الدهن	آثار دهن	–	4	85
اليوغورت بدون دهن/زبادي	آثار دهن	–	4	135
يوغورت يخفف الدهن	4 دهن		15	155
يوغورت يخفف بالدهن منكه بالفاكهة	3 دهن	–	10	250
الجبن بالكريمة	5 دهن	–	16	110
جبن منخفض الدهن	1 دهن	–	5	83
جبن شيدر	9 دهن	–	69	80

الغذاء		الكوليسترول	السعرات
جبن موازريلا	5 دهن	15	105
منزوعة الدهن	7 دهن	27	90
لبن مجمد بالفانيليا	3 دهن	9	105
بطاطس مسلوقة (2/1 فنجان)	آثار	صفر	
سلطة بطاطس مسلوقة	8 دهن	5	135
شيبسي	10 دهن	19	15
لحم بقر قطعة حمراء	11 دهن	61	195
رستو معرق بالدهن 3 أوقية مشوحة 3 أوقية	4 دهن	59	145
عضلات دهن	22 دهن	88	295
لحم مفروم ومطبوخ	17 دهن	76	245
بانيه (3أوقية) عادية " حمراء	16 دهن	73	230
زائدة الدهن	14 دهن	71	215
كبد عجل 3 أوقية	4 دهن	331	135
دجاج لحم أبيض وأغمق رستو 3 أوقية بالجلد	12 دهن	74	200

بدون جلد	6 دهن	75	160
حبات فاكهة بالكريمة	3 دهن	9	80
زبد 1 معلقة مائدة	12	31	100
خلطة زبد ومرجريت 1 ملعقة	12	16	100
فيلية سمك (3 أوقية) في الفرن	1	49	95
تونا مقلية (3 أوقيه) في الزيت فى الماء	7 1	25 25	170 115
الكابوريا ذات القشرة الصلبة مبخرة (2 متوسطة)	2	95	95
جمبري مبخر أو مسلوق (8 كبيرة جداً)	2	160	110
سجق فرانكفورت 2 كبيرة (3 أوقية)	27	47	300
بيض كبيرة مطبوخة صغار	5	213	60
مايونيز عادي	12	7	10
مايونيز قليل السعرات	5	5	50
كعك الخبز	25	86	405
أصابع شيكولاته باللبن (1 ملعقة)	9	6	145

المواد التي لا تحتوي على الكليسترول

الغذاء	الدهن	الكوليسترول بالمليجرام	السعرات
الخبز من الدقيق الأبيض	1	آثار	70
من القمح الكامل	1	صفر	65
قشور الشوفان 2/1 فنجان مطبوخ	1	صفر	70
الأرز الأبيض مطبوخ 2/1 فنجان	–	صفر	70
بطاطس مسلوق 2/1 فنجان	آثار	صفر	65
شرائح مقلية 10 شرائح	8	صفر	160
كرنب 2/1 فنجان مطبوخ	آثار	صفر	15
عيدان الكرفس والجزر 8 عيدان	آثار	صفر	10
خضروات مشوحة 2/1 فنجان	آثار	صفر	45
زيتون أخضر	3	صفر	25
ناضج	3	صفر	30
برتقال متوسط	آثار	صفر	60
خوخ 1 متوسط	آثار	صفر	40
فراولة 5 فراولات	1	صفر	20
زبد مارجريت الملعقة	12	صفر	100
أصابع صلبة سائلة قليلة السعرات	12	صفر	100

زيوت نباتية (ذرة) 1 ملعقة مائدة	14	صفر	120
زيوت نباتية مهدرجة المسلي الصناعي 1 ملعقة	13	صفر	115
البسلة الجافة المطبوخة 2/1 فنجان	آثار	صفر	110
زبدة الفول السوداني 2 ملعقة مائدة	16	صفر	190
بذور عباد الشمس 2 ملعقة مائدة	10	صفر	105
بياض بيض كبيرة مطبوخة	صفر	صفر	صفر
تفاح متوسط	آثار	صفر	80
1 فوكادر متوسط	آثار	صفر	160
صورة متوسطة	1	صفر	105

(توضيح لمن يقرأ)

ظَهرت ظاهرة منذُ أكثر من عشر سنوات أو أقل من الاهتمام بطب الأعشاب و التداوي بالنباتات الطبية وهي رميهُ بالدجل والشعوذة والسحر والنصب والاحتيال وخُصوصاً في الدول العربية علماً أن بعض المواد الكيماوية مُستخرجة من النباتات الطبية ولكن بإطار آخر وداخلة في صناعة الأدوية .. وللعلم فإن عمر الكون كما يقول بعض العلماء سبعة آلاف سنة ، والبعض الآخر قالوا ملايين السنين ، وعمر الطب الحديث عبارة عن مئات من السنين ، ونطرح سؤالاً مهماً على الأطباء والصيادلة وأهل المسئوولية : كيف عاش الناس منذ آلاف السنين ؟! وكيف كانوا يتداوون؟؟ أكانوا لديهم شركات أدوية أمريكية وسويسرية وفرنسية وانكليزية لصناعة الأدوية والخضوع لهذا العلم الآتي من هذه الدول وكانوا ينتظرون الرحمة والرأفة والعطف لكي تصلهم شحنات الأدوية .. لذلك فإن التداوي بالأعشاب قديم منذ نشأة الكون أي من البدايات الأولى للحياة ، ومن يتهم هذا العلم بالدجل والشعوذة لا نقول عليه إلا إنه ضعيف النظر يحتاج إلى نظّارة كي يُبْصر بها ، ولا أُريد استهزاءً ولاإطالة في الكلام في هذا الموضوع ، علماً أن الصين عدد سُكانها مليار وأربعة مئة مليون أي بقدر هذه الدول العربية من 7 إلى 70 مرة ، والطب الأساسي عندهم هو طب الأعشاب والوخز بالإبر الصينية المشهورة ، والآن قد عادت الهيبة والسلطة الحقيقية لهذا الطب إلى الساحة.

كما انتشرت كليات الطب البديل أي طب الأعشاب مع الأنواع الأخرى مـن العلاجـات كــ (العـلاج بالمـاء) (والعـلاج بـالأملاح) (والعـلاج بـالتنويم المغناطيسي) (العلاج بالعطور) (العلاج بالإبر الصينية) (العلاج بالأعشاب) (العلاج بالموسيقى) (العلاج باليوكا) (العلاج بالطبيعة) (العلاج بالطاقة) وهو النـوع مـن اليوكـا (العـلاج بـاللمس) (العـلاج بالضـغط علـى بعـض النقـاط الحساسة في الجسم) وهنالك أكثر من 50 نوع من هذه العلاجات حتى بلغت 12 جامعة مُتخصصة في الولايات المتحدة تدرس هذا النوع من الطب كما بلغت المراكز المتخصصة والعيادات في بريطانيا 1000 وحدة وكذلك في ألمانيا بدأوا بتصنيع العلاجات من النباتات الطبية وفي أوروبا .. عموماً العلاج عندهم أولاً بالأعشاب في آخر المطاف ثم يجعلون طب المضادات في الدرجة السفلى ، أما في الدول العربية فالعكس هو الصحيح ، ولا نعلم أهم على صوابٍ أم نحن ؟؟ علماً أن طب الأعشاب قد ازدهر بعد ظهور الإسلام ووَضَعَ البذرة الأساسية لهذا الطب سيدنا محمد صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ثم ازدهر بعد ذلك حتى نبغ كثير من العلماء فيه ومنهم في العصر الأموي ظهر ابن وحشية الكلداني الذي وضع كتابا في الأدوية وتأثيراتها ، ولعل هذا الكتاب هو أصل لكتب عدة في مجال الطب والدواء ، وفي العصر العباسي كان أبو بكر الرازي وله كتب كثيرة في هذا المجال كالمنصوري في الطب ، والحاوي وغيرهما من الكتب ، وأبو علي الحسين بن عبد الله بن سينا ويلقب بالشيخ الرئيس ومن كتبه القانون في الطب ، علماً أن هذا الكتاب أهم

مرجع طبي اشتهر في أوروبا في القرون الوسطى وقد تُرجم هذا الكتاب إلى اللاتينية والإنكليزية وقد ظهر الدليل العلمي لأوربا ما بين القرنين السابع عشر والثامن عشر ويقول عليه أطباء الغرب إنه الإنجيل الطبي ، ومنهم أيضاً القائد صلاح الدين الأيوبي كان قائداً وطبيباً ومنهم البيرودتي ، ومُهذَّب الدين بن النقاش وصاحب نجم الدين اللبودي ورضا الدين الرحبي وابن النفيس وأبو نصر الفارابي وابن البيطار ومن أهم مؤلفاته الجامع في مفردات الأدوية والأغذية وكذلك ترجم هذا الكتاب إلى اللاتينية ، وكذلك العالم الكبير داوود بن عمر الأنطاكي ومن مؤلفاته التذكرة ، وابن الجزار، وابن جلجل ، والشريف الإدريسي ، وأبو القاسم الزهراوي ، وهو أول من رفع شأن الجراحة وجمع ما بين الأعشاب والجراحة ، والعلامة ابن رشد الأندلسي (595هـ) كان فقيهاً فليسوفاً وطبيباً وابن خاتمة الذي ألف رسالة في حصول العدوى والوباء ، وابن ميمون الذي كان يعمل في الطب ثم دخل في خدمة السلطان صلاح الدين حتى عينه الملكُ الطبيب الأفضل له ، ومنهم بدر الدين ابن محمد القلانيسي السمرقندي و كتابه يعتبر من أهم الكتب في صيدلة النباتات ، ولسنا بصدد التعريف هنا بكتبنا وعلمائنا فهم كثيرون في هذا المجال ولا يسعنا إلا أن نقول : سَامحَ الله من اتهم طب الأعشاب بالدجل والشعوذة.

الفرق بين الأدوية الكيميائية والأدوية العُشبية

إن استخدام الأدوية الكيمياوية وارتفاع نسبة الكيمياويات يؤدي إلى إحداث عمليات التأكسد لجميع خلايا الجسم.

ما هو التأكسد :

التأكسد بمعناه البسيط هو فساد الأنسجة أي عمليات الإتلاف التي تتعرض لها الخلايا ، وتحدث في الأوعية الدموية وهي الأنبوب الموصل للدم والغذاء إلى جميع الأجهزة وكل أجزاء الجسم ، وهذا التأكسد يؤدي إلى قصور في الشرايين التاجية للقلب بالإضافة إلى ضعف في الأوعية الدموية ، ويؤدي إلى السرطان ، والتهاب المفاصل ، والتهابات الجلد ، وضعف النظر، ومرض الزهايمر والذي يعتبر أكثر الأمراض انتشاراً وهو مرض الشيخوخة وضعف الذاكرة.

وتوضيحاً :

إذا تفادينا الكيمياويات في الأدوية والأطعمة وابتعدنا عن التدخين والضغوط العصبية فإن عمر الإنسان سيستمر لبعد المائة عام وللتوضيح نقول : إن خلايا الإنسان مُعدة (مبرمجة) لمتوسط عمر الإنسان ليصل إلى 120 سنة إلا أن الخلايا نتيجة أسلوب الحياة الخاطئ تُصاب بالتلف ، وبالتالي يَقْصر عمر الإنسان ويحدث ذلك عندما تصاب الخلية بتلف فإنها تتجه للدفاع عن نفسها بإنتاج خلايا جديدة تخرج هذه الخلايا جديدة عن البرنامج المعتاد والمرسوم لها. ومما يؤكد أن الأكسدة تتسبب في اختلال عمل

الخلايا ووفاتها هو أن العلاج لمرض السرطان يتم بالأشعة أو العلاج الكيميائي وهذا النوع من العلاج هو قتل للخلايا السرطانية النشيطة وهو يؤدي خلال علاجه للخلايا التالفة إلى قتل الخلايا النشطة وخاصة الخلايا الجنسية.

فصل في حفظ الصحة

1- الحفاظ على الأسنان قدر المستطاع وعدم قلع السن إلا لضرورة ومحاولة تركيب سن مكان السن المقلوع لأن الأسنان أساس حفظ الصحة لأنها المرحلة الأولى للهضم وتزويد الجسم بالطاقة.

2- اختيار الطعام الجيد البسيط الجديد النظيف والغير المتروك لفترات طويلة ومكشوفة أو متعفنة وأنت لا تلاحظ العفن ونعني (سوء حفظ الطعام).

3- عدم حبس استفراغات الجسم من البول والخروج والعطاس والدمع والمخاط والدهون والبلغم وكل أمر في حدود الأدب.

4- اختيار الطعام المرغوب فيه والقريب إلى النفس وعدم الضغط في تناول الطعام غير المرغوب فيه.

5- أكل كمية طعام مناسبة مع عدم الزيادة.

6- الوقت مهم لتعويد الجسم على مواعيد الأكل.

7- الترتيب في تناول الطعام وعدم إكثار الماء مع الطعام.

8- ولمّا كان الخبز هو الغذاء الرئيسي لنا فيجب اختيار الخبز المختمر العجين والمصنوع بطريقة جيدة ، والنصيحة : (اصنعوا الخبز بأنفسكم).

9- اختيار اللحوم من المتداول بشرط كون صحة الحيوان جيدة والصغير في العمر خالي من العلل الخارجية أيضاً من ذوات الأربعة (اللحوم الحمراء).

10- أما الطيور والدجاج فنختار منها المعلوف العلف الطبيعي (وهذا شرط مهم) وليس فيه تدخل خارجي هرموني.

11- أما الأسماك فأفضلُها هي البحرية ، ثم النهرية ، و أسماك التربية عمرها قصير والتخزين يؤثر عليها.

12- الفواكهُ الناضجة وفي وقتها ولا تميلوا إلى الفواكه في غير فصلها أو المخزونة.

13- البقوليات عند تناولها فالأحسن أن تأخذ معها العامل المساعد لتفادي الأرياح وخصوصاً النعناع والكمون والبطيخ و(النعناع البري).

14- الخضروات تُغسل ثم تُؤكل وهذا مهم جداً والمحافظة على تنظيفها وإزالة الأدغال والأشياء العالقة الأخرى منها.

15- تنقية الماء بالفلاتر الخاصة أو الغلي.

16- يحتاج الجسم إلى الماء يومياً وبمعدل من لتر إلى لتر ونصف وبانتظام شرب الماء وتقسيم الشرب على فترة القيام حتى النوم وفي

نفس الوقت فإن قلة الماء لا تُؤثر على الجسم مباشراً ولكن بمرور الزمن تظهر السلبيات.

17- تجنب إدخال الطعام على الطعام ، والأكل على الشبع وفي حالة الحصر؛ فاجعل الجوف لثلاثة أجزاء (طعام + ماء + هواء).

18- تشكيل الطعام من البروتينات + خضار + نشويات + زيوت وبكميات معتدلة.

19- النوم في الليل صحي ، والعمل يكون في النهار وعدم العكس ونوم الظهيرة ولو لنصف ساعة مهم جداً لمن استطاع.

20- لا تتناول الأطعمة القابضة باستمرار ولا العكس والاعتدال مهم جداً.

21- الرياضة مهمة واستخراج العرق من الجسم عن طريق الحركة ثم الاستحمام وتنظيف البشرة.

22- استعمال بعض الأعشاب الطبية في تنظيف المجاري البولية وإطلاق البطن ولو في الشهر مرة أو كل ستة أشهر.

23- حفظ البطن من البرد بعد تناول الطعام.

24- عدم استعجال الأدوية المسهلة القوية إلا لضرورة قصوى.

25- إياك والحمية القاسية من أجل النحافة فإنها تذهب بالصحة والحمية القاسية قاتلة بدون سبق إنذار.

26- عدم الاستخفاف بفصول السنة ، أي مراعاة الصيف وحر الشمس والشتاء وبرده وتجنب مخاطر الحر والبرد.

27- استعمال الأشربة والمربى والعصائر الباردة المذكورة في فصل الصيف.

28- اعلم أن أصل الفساد في العَرَض والذَّات هو: الإسراف.

الباب الأول

الطب النبوي

فصلٌ في (التداوي بالحبّة السوداء)

روى الإمام مسلم في صحيحه من حديث أبي الزبير عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم أنه قال: (لكل داءٍ دواء ؛ فإذا أصاب دواءٌ الداءَ، برأ بإذن الله عز وجل) [1].

وفي مُسند الإمام أحمد من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك قال: كنتُ عند النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم ، وجاءت الأعراب فقالوا: يا رسول الله أنتداوى ؟ فقال صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: نعم يا عباد الله تداووا ؛ فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد، فقالوا : وما هو يا رسول الله؟ قال: (الهرم) [2].

وفي لفظ (إن الله لم يُنزل داءً إلا أنزل له شفاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَه، وجَهِلَه مَنْ جهله) [3].

وفي المسند أيضاً (من حديث ابن مسعود رضي الله عنه يرفعُه، (إن الله عز وجل لم يُنزل داء إلا أنزل له شفاء ، علمه من علمه وجهله من جهله) [4].

([1]) صحيح مسلم (69/2204).

([2]) اسناده صحيح: مسند أحمد (4، 278).

([3]) اسناده صحيح: مسند احمد (4، 278).

([4]) اسناده صحيح : مسند أحمد (413/377/1).

ومـن أبـرز أسـماء الحبّـة السـوداء (حبـة البركـة) و (الكمـون الأسـود) و(الحبة المرة) و(الشونيز) و(الكمون الهندي) وهي ثلاثة أنواع وكلها مفيدة.

ذكر الرسول صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم الحبة السوداء في الصحيحين: من حديث أبي سلمة عن أبي هريرة رضـي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (عليكم بهذه الحبة السوداء ؛ فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام)[1].

وعن أبـي هريـرة أنـه سَمِع رسول الله صـلى الله عليـه وآلـه وصـحبه وسلم يقول : (إن في الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام)[2].

ومـن الحكـم الشـائعة بـين الحكمـاء (تـداووا مـن نباتـات بلادكم فإنهـا مـن طبـائعكم)، فالأفضـل هـو اسـتخدام الحبـة السـوداء المزروعـة فـي بلـداننا التـي نعيش فيها ، ولا بأس باستخدام الحبة السوداء المزروعة في المناطق الأخرى.

ومن حكمـة الطبـائع ما بين الإنسان والنبات اكتشفنا أن نباتات الصـحراء تفيد أهل البادية، والنباتات المزروعة في مناطق المياه والأنهار تفيد أهل تلك المناطق وعلى هذا يكون القياس[3].

([1]) متفق عليه: البخاري (5688)، ومسلم (88/2215).

([2]) واخرجه ايضاً الترمذي واحمد وابن حبان واخرجه ايضاً البخاري وابن ماجة وعن السيدة عائشة رضى الله عنها.

([3]) أي قياس لبقية البلدان والمناطق.

(استخداماتُ الحبة السوداء)

1- **مسحوق الحبة:** تُستخدم الحبة السوداء مطحونة بقدر ملعقة صغيرة في الوجبة عند الصباح والمساء.

2- **زيت الحبة السوداء:** ويستخرج بطريقتين: طريقة العصر البارد وطريقة العصر الحار (والعصر البارد أحسن وأفضل) وذلك كي لا نفقد الزيوت الطيارة من الحبة.

استخدام الزيت: (قطرات) للطفل الصغير (الرضيع) تُعطى له قطرة واحدة كل **3** أيام ، وأما الأكبر سناً (**1-3**سنة) تعطى له قطرتين في الوجبة صباحاً ومساءاً، وأما من (**6-10**سنة) تعطى له ثلاث قطرات في الوجبة عند الإفطار والغداء والعشاء ، وللكبير من (**10-20** سنة) تعطى له **10** قطرات فى الوجبة وحسب الحالة.

ملاحظة هامة: زيت الحبة السوداء لا يُؤخذ لوحده بل لابد من خلطه بالعسل أو الحليب أو العصير أو الطعام.

فوائد الحبة السوداء:

1- تقوية المناعة في الجسم.

2- مضاد حيوي فعال.

3- تنشيط نخاع العظم لإنتاج الدم.

4- يُساعد على التئام الجروح.

5- نافع لأمراض الضغط خصوصاً الضغط غير المنتظم.

6- تنظيم نسبة السكر في الدم.

7- يخفض من نسبة الدهون والكوليسترول السيء في الجسم.

8- مفيد جداً لعلاج تصلب الشرايين.

9- تنظيم ضربات القلب.

10- مُهدأ عصبي.

11- منوم.

12- يفيد حالات الروماتيزم والتهاب المفاصل.

13- طارد للديدان.

14- نافع لعلاج الربو والتهاب القصبات.

15- منشط للجسم ومقوي عام.

16- يفيد في علاج حالات البرد.

17- يستخدم في التجميل وازالة آثار الحروق.

18- إزالة الكلف.

19- علاج حب الشباب.

20- تفتيح البشرة.

وسيتم شرح ذلك بالتفصيل فى باب المُجرَّبات إن شاء الله تعالى.

طريقة أخذ العلاج بالحبة السوداء: أفضل حالات الاستخدام هو أخذ الزيت على شكل قطرات أو تصنيع شراب عن طريق أخذ ملعقة طعام من العسل في

قدح ماء ساخن وإضافة **3** ملاعق من عصير الليمون ، تُخلط جيداً ثم تُضاف إليها القطرات المذكورة.

أوقات استخدام الزيت والمحافظة عليها :

1- **الأمراضُ المزمنة:** كل **6** ساعات وحسب عمر المريض.

2- **الأمراض البسيطة:** كل **8** ساعات.

3- **الأمراض العَرَضية (البسيطة جداً)** : كل **12** ساعة.

تنبيه مهم : عند عصر الحبة السوداء يمكن استخدام بقايا الحبة بعد العصر (الكسبة) وهي أفضل علاج لأمراض الدواجن خصوصاً في علاج (النيوكاسل) وبقايا الحبة الراكدة من الزيت تستخدم في علاج الأمراض الجلدية وأيضاً تدخل فى صناعة التجميل.

فصل في (علاج أمراض الحمى)

ثبت فى الصحيحين عن نافع عن ابن عمر رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم قال: (إنّما الحُمَّى أو شدة الحمى من فيح جهنم ، فأبردوها بالماء) [1].

وعلاج جميع أنواع الحمى يكون بالماء شرباً واغتسالاً وذلك كالآتي :

1- على صحيح البدن شرب (أربعة عشر قدحاً) من الصباح حتى وقت النوم.

([1]) صحيح البخاري /كتاب الطب/3043.

2- على العليل وخصوصاً بالحمى زيادة الكمية من الماء إلى ستة عشر أوعشرين قدحاً.

3- الماء النقي والمُصفَّى مهم في جميع العلاجات.

4- شُرب الماء على الريق فيه فوائد كثيرة ومنها علاج الحمى.

5- واجب على صاحب الحُمَّى الاغتسال في اليوم من (**2-6**) من مرتين إلى ست مرات باليوم حسب الحالة المرضية.

أنواع الحمى:

أ- حمى في الجوف نتيجة التسمم من طعام أو دخول شيء غريب إلى المعدة (نتيجة أعمال المشعوذين) [1].

ب-حمى ناتجة عن فايروس أو أي عَرَض لمرض آخر.

ت-حمى ناتجة من فزع عند النوم (والفزع يورث البرد أو الحمى).

ث-حمى نتيجة الوقوف تحت أشعة الشمس[2].

ج- رؤيا شيء مخيف (كابوس).

أعراض حمى الجوف: أبرز هذه الأعراض تشقق اللسان وظُهور فُقاعات مائية على جدار الفم.

---

(1) السِّحْر.

(2) ضربة الشمس.

أعراض حُمَّى الخوف والفزع:

ظهور بثور صلبة على جدار الفم أو على الشفاه ويسمى (القوباء) وهذه البثور قد تكون صلبة حمراء أو حبيبات بيضاء.

ملاحظة:

1- النوم تحت أشعة الشمس في فصل الشتاء مُضر جداً ومن أعراضه النحول والدوار والتعب والإرهاق ولا تزول آثاره بسرعة.

2- النوم تحت أشعة الشمس في الصيف مفيد ولكن ليس بكثرة.

3- أما أشعة الشمس في فصل الربيع أو الخريف فليست مضرة وإن وُجدت لها بعض الأعراض فإنها تزول بسرعة.

تنبيه: من أراد النوم تحت أشعة الشمس فعليه بالاغتسال بالماء البارد بعد ذلك.

توضيح: كل شخص يُصاب بالحُمَّى دليل علة أخرى إذا لم تكن من الأسباب المتقدمة وسيأتي في باب المجربات الحديث عن الأعشاب المفيدة فى حالات الحُمَّى.

فصل في (العلاج بالتَّلْبينَة)

ورد في صحيح الإمام البخاري أن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أوصى بالتداوي بالتلبينة كما ذكرت السيدة عائشة رضي الله عنها قالت : قال النبي صلى الله عليه وسلم : (التلبينة مجمّة لفؤاد المريض تَذْهبُ ببعض الحزن) [1].

مكونات التلبينة:

هي خلطة مصنوعة من الشعير المطحون الناعم أو الشعير المكسر أو حبوب الشعير مع الماء ، توضع على النار وتُطبخ حتى تكون سويقاً (شوربة) وتعطى للمريض ، ويمكن إضافة الحليب والعسل عند الطبخ.

فوائد التلبينة:

1- مهدأة للأعصاب.

2- أفضل علاج لأهل الإدمان والمخدرات.

3- تنظف المعدة والأمعاء.

4- فيها نفع لأهل الحزن والهم والغم.

5- تفيد في حالات ضعف البنية.

6- فيها فائدة لفقر الدم.

7- نافعة في تقوية العظام.

8- نافعة في حالات التثاؤب.

([1]) متفق عليه : البخاري (5689)، مسلم (90/2216).

فصل في (الإسراف فى الأكل والشرب)

جاء في مسند الإمام أحمد وغيره أن سيدنا رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم قال : (ما ملأ ابنُ آدم وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن ادم لقيمات يُقمنَ صلبه ؛ فإن كان لابد فاعلاً ، فثلثٌ لطعامه ، وثلثٌ لشرابه وثلثٌ لنفَسه)[1].

وقال تعالى (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) [2].

ولاشك أن الإسراف في الطعام والشراب وعدم تنظيم مواعيد الإفطار والغداء والعشاء والزيادة أو النقصان في وجبات الطعام يؤدي إلى الضعف العام أو التخمة وثقل الأمعاء والاضطرابات الهضمية وتولد الأمراض، وأحسن قاعدة لعملية تنظيم الطعام والشراب والمحافظة على الصحة التمسك بالحديث الشريف أعلاه.

ولابد من التأكيد على أصحاب الأمراض الآتية ضرورة الالتزام بالحديث الشريف لأنه العلاج الأمثل للحفاظ على صحتهم وهذه الأمراض هي:

1- قُرحة المعدة.
2- أمراض القولون.
3- أمراض الكبد.
4- أمراض القلب.

([1]) إسناده صحيح : احمد (4، 132)، الترمذي (4380) وقال: حسن صحيح ، وابن ماجة (3349).

([2]) سورة الأعراف (الآية:31).

5- أمراض ضغط الدم.

6- مرض السكر.

7- السمنة المفرطة.

8- الضعف والنحافة.

(فصل في التداوي بالعسل)

روي عن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أنه قال: (عليكم بالشِفَائين العسل والقرآن) [1].

ويُعتبر العسل من أفضل العلاجات المكتشفة الى يومنا هذا بشهادة الجميع، ويساعد في علاج كثير من الأمراض لعل من أبرزها:

1- إستطلاق البطن (الإسهال المزمن) و (الدزنطاريا).

2- حالات الربو.

3- السعال الخفيف والشديد والسعال الديكي.

4- حموضة المعدة.

5- الغازات وانتفاخ البطن.

6- فقر الدم.

7- زيادة الحليب عند المرأة.

8- التهاب اللوزتين والحلق.

9- ارتفاع درجات الحرارة.

([1]) إسناده صحيح/ابن ماجة (3452)، وقيل إنه موقوف على ابن مسعود رضي الله عنه.

10- الإمساك المزمن.

11- حروق الشمس.

12- الحروق الناتجة عن النار.

13- أمراض الكبد.

14- سوء الهضم.

15- تقرحات الجلد (القروح الخبيثة).

16- الأكزمة والحَكَّة.

17- حالات البرد والإنفلونزا.

18- ارتفاع ضغط الدم.

19- الضعف العام والنحول والضعف الجنسي.

20- التهاب المجاري البولية.

21- الروماتزم والآم المفاصل.

22- الأرق وعدم النوم.

23- للتجميل وإزالة الحبوب والخدوش وعدم صفاء البشرة.

توضيح: العسل الموجود في زمن النبوة هو العسل البايولوجي (المنتج من النحل المتغذي على رحيق النباتات والأشجار البعيدة عن الأسمدة والمبيدات الكيماوية والتحولات الجينية والهرمونية) أما في هذا الزمان فأكثر العسل هو إنتاج من النباتات والأشجار المعتمدة على الأسمدة والمبيدات.

ملاحظة: يوجد العسل الجيد فى المناطق الجبلية أو مناطق الزراعة الطبيعية البعيدة عن التلوث البيئي والتى لا تعتمد على المبيدات والأسمدة.

ونستخرج من العسل المواد الآتية:

1- شمع العسل.

2- حُبوب اللقاح.

3- العكبر (الصمغ الخاص بالنحل لسد شقوق أو تغليف شيء غريب داخل الخلية).

4- العسل.

5- الغذاء الملكي.

ومن المعلومات التى ينبغي الإشارة اليها أن النحلة قادرة على امتصاص رحيق **8000** زهرة كي تجني غراماً واحداً من العسل، ولا يتعدى ما تجنيه النحلة طوال حياتها أكثر من **10** غرامات أو اقصى شيء **20** غراما من العسل.

وللحصول على كيلو غرام واحد من العسل ينبغى على **200-300** نحلة العمل طيلة فترة حياتهم للحصول على هذه الكمية.

وتقطع النحلة يومياً ما لا يقل عن **5000** الاف متر ذهاباً وإياباً للقيام بعملها.

والعسل أنواع وألوان حسب النباتات والزهور ولا تزال بعض العناصر في تركيب العسل مجهولة الى يومنا هذا.

تركيبة العسل

1- السكريات بنسبة (**85-90**%) من السكر العادي (غلوكوز و نروكتوز) ويحتوى العسل على أنواع أخرى من السكريات إنما بكميات أقل كالسكروز ولا تتعدى نسبته **5**% والمالتوز، وأنواع أخرى من السكر بكميات لا تكاد تُذكر.

2- أحماض: منها حمض الفوليك وحمض الخل وحمض الليمون وحمض اللبن وحمض التفاح وحمض الحميض وحمض البيروغلوتاميك والحمض الكهرماني.

3- معادن: منها البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم والنحاس والمنغنيز والكلور والفوسفور والكبريت فضلاً عن معادن أخرى كثيرة ، وتختلف نسبة هذه المعادن باختلاف الأزهار التي حط النحل عليها وباختلاف التربة التى نبتت فيها.

4- بروتينات: (كالزلال والغلوبولين وهو بروتين في كريات الدم) وكميات قليلة جداً من الأحماض الأمينية مثل (البرولين) الناتج عن لُعاب النحل.

5- أنزيمات عديدة هي الانفرتاز، والاميلاز (خميرة النشاء) ، والأميلاز (ب) ، وأنزيم الغلوكسيد ، والغلوكوز ، وأوكسيد اللاكتاز، والفوسفاتاز ويؤدي تسخين العسل بدرجة حرارة عالية إلى القضاء على هذه الأنزيمات وبالتالي فإن قياس كمية هذه الإنزيمات يسمح لنا بالكشف عن أي محاولة غش تمت عن طريق التسخين.

6- فيتامينات: من الفئة (ب) يحتوي عليها اللقاح.

7- كمية قليلة من الدهون الناتجة عن وجود بعض رواسب الشمع فى العسل.

8- مواد عظيمة تختلف باختلاف الأزهار التى امتص النحل الرحيق منها.

9- يحتوي العسل على مجموعة فيتامينات ب.

10- يحتوى العسل أيضاً على الألمنيوم والغالسيوم والكروم والكوباوت والنيكل والفسفور والبوتاسيوم والسيليفيوم والسيلسيوم والكبريت والزنك.

طريقة استعمال العسل كغذاء ودواء:

1- أبعد العسل قدر المستطاع عن الحرارة.

2- تناول العسل مع الماء الفاتر يفيد الجسم ويقويه ويساعد في دفع الفضلات والسموم من الجسم.

3- العسل مع عصير الليمون مضاد لالتهابات الصدر واللوزتين والانفلونزا ونزلات البرد.

4- العسل مع اللوز والفستق والبندق والجوز (عين الجمل) يقوي البنية وأفضل غذاء للرياضيين الذين يشكون من ضعف في البنية.

5- العسل المخفف بالماء كل 100 غرام من العسل قي لتر ماء مع شراب الشعير (شعير منقع لمدة 6 ساعات فى ماء فاتر) أفضل علاج لمن يشكو فقر الدم واضمرار الوجه والخمول والضعف العام.

6- تناول العسل على الريق مفيد لأهل قُرحة المعدة ، والقولون ، والإثني عشر، والتهاب الأمعاء ، والتهاب الفم.

7- يُفضل استخدام العسل كبديل عن السكر فى البيت لمرضى ضغط الدم والسكر وتصلب الشرايين وضعف القلب.

8- العسل كغذاء يؤخر الشيخوخة.

(فصل في هديه صلى الله عليه وسلم في الطاعون)

ورد عن سيدنا رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أنه قال:(الطاعون رِجزٌ أُرسل على طائفة من بنى اسرائيل وعلى من كان قبلكم، فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه) [1].

ونلاحظ من خلال الحديث الشريف بعض الجوانب المهمة منها:

1- ضرورة الوقاية من الأمراض المُعدية وبذل الأسباب لذلك.

2- في الحديث إشارة الى معنى (الحجر الصحي) لعدم انتشار الأمراض المعدية.

3- عدم الاختلاط بأصحاب الفيروسات والأمراض المعدية.

([1]) متفق عليه : البخاري (3473، 5728)، ومسلم (92/2218).

4- في الحديث الشريف إشارة فى تلك الأرض أو المنطقة فلا تخرج وذلك مخافة أن تكون حاملاً للمرض وتنشره فى أرض سليمة منه ففي الحديث الشريف خير هدي في تحجيم الأمراض الوبائية.

فصل في الاستسقاء (داء الطبل)

من أبرز أعراض هذا المرض انتفاخ البطن وورم الأصابع والقدمين، نتيجة علة في الكليتين والكبد أو دخول بعض السموم النباتية التي يستخدمها المشعوذون والكذَّابون مع بالغ الأسف.

وقد ورد في الصحيحين من حديث أنس بن مالك : أنه قدم رهط عُكَل على النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم ؛ فشكوا الى النبي جَوْهاً أصابهم فقال لهم رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم (لو خرجتم الى إبل الصدقة فشربتم من أبوالها وألبانها) [1].

ففعلوا ما أمرهم النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم به فصحوا، فَعَمَدوا الى الرعاة فقتلوهم واستاقوا الإبل وحاربوا الله ورسوله ، فبعث رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في آثارهم وعاقبهم بذنبهم.

وإن من أفضل العلاجات في حالات التسمم وانتفاخ البطن الشديد والوصول إلى درجة (التطبل) حيث تشبه البطن بالطبل لشدة انتفاخها، هو شرب حليب (الابل) وذلك لأن الناقة تتغذى على نبتات الصحراء مثل

([1]) متفق عليه، البخاري (5685، 6899) ومسلم (671).

القيصوم، والدغل ، والإذخر ، والجعدة، والبابونج، والعاقول، والخرنوب، وأعشاب أخرى، وكل هذه الاعشاب خلاصتها موجودة في حليب الإبل.

فإذن الشرط في هذا الحليب أن يكون من الإبل الموجودة في الصحراء والتي ترعى رعياً طبيعي وليست التي في المزارع للتربية ونحو ذلك.

أما سببُ ذكر البول في حديث النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم مع هؤلاء القوم ، وذلك لأنهم أشرار وقد قُدِّم ذكرُ البول على ذكر اللبن لأنهم من أهل السوء ، ونالوا مقصدهم وحصل لهم الشفاء، فسيقعُ منهم الشر، ولهذا عندما فعلوا ما فعلوا، لم يستطيعوا الهروب بعيداً ، وتمكن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم من إرسال جماعة في أثرهم أمسكوا بهم وأوقعوا بهم الجزاء العادل ، يؤيد ذلك أن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم لم يصف (البول) في العلاج أو في أي وصفات علاجية لمن جاء سائلاً عن العلاج والتداوي.

وكثيراً ما يستخدم (العرب) الكناية والتشبيه والاستعارة والمجاز في ألفاظهم إذا أرادوا إخفاء شيء ما أو ما شابه ذلك.

فصل في علاج الجُروح

جاء في الصحيحين عن أبي حازم، أنه سمع سهل بن سعد يُسأل عما دووي به جرح رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يوم أحد، فقال: (جُرح وجهه، وكُسرت رباعيته، وهشمت البَيْضة على رأسه، وكانت فاطمة بنت رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم تغسل الدم، وكان علي بن

أبي طالب يسكب عليها بالمجن، فلمّا رأت فاطمةُ الدم لا يزيد إلا كثرة، أخذت قطعة حصير، فأحرقتها حتى إذا صارت رماداً ألصقتهُ بالجرح فاستمسك الدم، برماد الحصير المعمول من البردي) [1].

وهذه الحالة هي من حالات الطوارئ وذلك في الحروب حيث أصيب النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في معركة أحد، ووافق على إجراء هذا العلاج الوارد في الحديث بالرضاعنه ، ورماد البردي مفيد جداً فى وقف النزيف الشديد جداً.

ورغم عدم توفر أي من مستلزمات التطور الحالية فى زمن النبوة قبل ما يزيد على **1400** سنة، إلا إن الحكمة النبوية ظهرت في استعمال هذا العلاج في إيقاف النزيف ، وكان استخدام رماد البردي قائما الى عهد قريب.

فصل في (الحجامة والكي)

ورد في صحيح البخاري، عن سعيد بن جبير عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (الشفاء في ثلاث: شربة عسل، وشرطة محجم "مشرط" وكيَّةُ نار وأنا أنهى أمتي عن الكي) [2].

([1]) متفق عليه البخاري (2911)، ومسلم (1790، 101).

([2]) صحيح البخاري (5680، 5681).

وفي الصحيحين أيضاً من حديث طاوس عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه و آله وصحبه وسلم احتجم وأعطى الحجّام أجره) [1].

وفي الصحيحين أيضاً : عن حميد الطويل عن أنس أن رسول الله حجّمه أبو طيبة، فأمر له بصاعين من طعام ، وكلّم مواليه فخفّفوا عنه من ضريبته وقال: خير ما تداويتم به الحجامة) [2].

وفي الصحيحين عن أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحتجم ثلاثاً واحدة على كاهله، واثنتين على الأخدعين وفي رواية أنه عليه الصلاة والسلام كان يحتجمُ في الأخدعين والكاهل) [3].

فوائد الحجامة:

1- علاج حالات الصرع المزمن والشقيقة.
2- الام المفاصل.
3- ضغط الدم
4- تنشيط البنكرياس.
5- تقوية الذاكرة.
6- لعلاج الصفراء وزيادة الأخلاط.
7- نافعة في حالات تصلب الشرايين.

([1]) متفق عليه، البخاري (5691)، ومسلم (1202، 76).

([2]) متفق علي: البخاري (5696) ،ومسلم (1577، 62)، والحديث الذى يليه.

([3])اسناده صحيح، الترمذي (2051)، وابو داود (3860) وابن ماجة (3483) وأحمد (3، 119) والحاكم فى مستدركه (4، 210).

8- علاج زيادة نسبة الدهون في الدم.

9- علاج زيادة الأملاح في الدم.

10- في علاج حالات النزيف النسائي، أو الرعاف وهو جريان الدم من الأنف.

11- في حالات الخفقان.

12- علاج حالات زيادة الهيموكلوبين.

وقد أثبتت الحجامة جدارة فائقة في علاج الأمراض الصعبة والمزمنة وهي تزيد الصحيح صحة، وتزيد السليم سلامة، والعليل شفاءً بأمر الله.

أوقات الحجامة والكيفية:

1- الأيام البيض من الشهر العربي (**13، 14، 15**) من الشهر.

2- في أيام فصل الربيع.

3- وقت الصباح هو أفضل وقت لإجراء الحجامة.

4- عند إجراء الحجامة يكون الصوم أفضل لبعض الأشخاص وللبعض الآخر دون الجوع والعطش.

5- قضية الاعتقاد في فائدة الحجامة مهمة في تحقق آثارها الطبية.

كيفية إجراء الحجامة:

الأدوات:

1- مشرط نظيف معقم، ويراعى عدم تكرار استعماله للمريض من باب الاحتياط.

2- أقداح زجاجية فيها صمّام لتفريغ الهواء.

3- وعاء من الزجاج أفضل لوضع الدم الخارج من جسم المريض فيه.

4- مادة معقمة لتعقيم الجرح الناتج من الحجامة.

5- بعد الحجامة شرب الماء أو عصير طبيعي والاسترخاء.

6- في حالة عدم وجود أقداح ذات صمام لتفريغ الهواء يتم استعمال أقداح زجاجية مع استخدام قطن طبي وقليل من الكحول الطبي وتوقد لذلك نار داخل القدح وتوضع على مناطق الحجامة.

7- يتم تعقيم الأدوات بالماء المغلي مع ضرورة المحافظة على النظافة في كل الأوقات وذلك لمنع انتشار الأمراض أثناء إجراء الحجامة.

مناطق الحجامة:

1- مناطق الصدغين (أي جانبي الرأس).

2- تحت الكتف من الجانبين (الكشح).

3- بين الأكتاف (الكاهل).

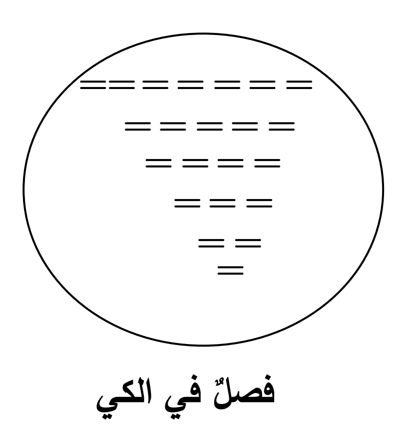
4- على جوانب المفاصل.

5- على الأفخاذ.

6- على جوانب الساق.

ملاحظة: تُوضع كاسات الحجامة على الصرة بدون تشريط وهي مفيدة جداً في حالات المغص الشديد والنحول والتعب.

قاعدة: لا يكون التشريط في مناطق الحجامة عميقاً ولا سطحياً بل في مرتبة وسطى بين ذلك وتتم العملية بسرعة وتبدأ من الأعلى بالزيادة إلى الأسفل بالنقصان كما في الشكل التالي:



فصلٌ في الكي

جاء في الحديث الشريف عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (الشفاء في ثلاث، شربة عسل، وشرطة محجم، وكيه نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي).

ويتبين من خلال الحديث الشريف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد نهى عن الكي الا في الحالات الضرورية جداً ويجب أن تتم عملية الكي بدقة متناهية وإلاّ كان الضرر أكبر من الفائدة.

فصل في علاج الصرع

ورد في الحديث الشريف أن امرأة جاءت إلى النبي صلى الله عليه وسلم معها صبي لها به لَمَم، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: أخرج عدو الله أنا رسول الله، قال: فَبَرأ ، فأهدت إليه كبشين وشيئاً من أقط، وشيئاً فى سمن فقال

رسول الله صلى الله عليه وسلم: خذ الأقط والسمن وأحد الكبشين ورد عليها الآخر[1].

في الحديث دليل على إجراء الرقية بالقرآن والقراءة على المريض إذا كان الصداع من نوع (المس) أو (التلبس) ومن أعراض هذه الحالة الصُداع والغثيان والنسيان والذهول والثرثرة وفُقدان الوعي والسقوط على الأرض، وفي بعض الحالات الشديدة عض اللسان، والرجفة والبول.

وأهم النصائح فى هذه الحالة: توضع قطعة قماش على فم المريض مع تدليك العضلة الواقعة بين الإبهام والسبابة ومسكها، أو مسك أعلى الأنف ما بين العينين وسنذكرُ علاج هذه الحالة فى باب الأعشاب كما سيأتي إن شاء الله تعالى.

في حالات الرقية الشرعية

للشفاء من الصرع

1- قراءة سورة الفاتحة مرة واحدة.

2- سورة الإخلاص ثلاث مرات.

3- سورة الفلق ثلاث مرات.

4- سورة الناس ثلاث مرات.

5- سورة الهُمَزة ثلاث مرات.

([1]) اسناده صحيح، احمد (4، 172) وابن ماجة (3548)، والحاكم (618،2).

يومياً تكرر على المريض وقت المغرب، وتكرارها ثلاث مرات على الصورة المكتوبة أعلاه.

وفي نهاية جلسة القراءة نقرأ آية الكرسي ثلاث مرات.

(فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في علاج عرق النسا)

روى ابن ماجة في سننه من حديث محمد بن سيرين عن أنس بن مالك قال: سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يقول: "دواء عرق النسا إلية شاة أعرابية تُذاب، ثم تُجزّأ ثلاث أجزاء ، ثم يُشرب على الريق في كل يوم جزء[1].

عرق النسا هو عرق يمتد من الفقرات القطنية مروراً بالورك الى أخمص القدم، وألم هذا العرق ينشأ عن تصلبه نتيجة لحركة خاطئة أو حمل شئ ثقيل أو تعرض للبرد الشديد أو الممارسة الخاطئة للجماع.

العلاج:

1- شُرب مرق إلية الشاة.
2- النوم على أرض صلبة شرط الابتعاد عن البرد.
3- لعب بعض التمارين الرياضية الخاصة بالأقدام والظهر ما يسمى بـ (التمارين السويدية) نصف ساعة يومياً.

ملاحظة: عند صنع المرق يضاف الملح والفلفل الأسود.

([1]) إسناده صحيح: ابن ماجة (3463).

(فصل في هدية صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم

في علاج حكّة الجسم)

(جاء في الصحيحين من حديث قتادة عن أنس بن مالك قال: رخّص رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم لعبد الرحمن بن عوف، والزبير بن العوام رضي الله عنهما في لبس الحرير لحكةٍ كانت بهما) [1].

يعتبر الحرير من أنعم أنواع الأقمشة وله خاصية فى تولد مجال كهربائي عند لبسه، وهذا المجال الكهربائي يتكون عند الاحتكاك بالجلد فيؤدي إلى تحفيز الجلد لتجديد الخلايا ولتنشيط المسامات للتخلص من الأملاح والفضلات عن طريق التعرق وهذه التنقية الحاصلة هي التى تؤدي الى الشفاء من الحكة.

وبذات الوقت فالحرير فيه أضرار على الرجال حيث يؤدي الى تنعيم البشرة وتقليل قدرتها على المقاومة بنسبة أقل عن الرجال الذين لا يلبسون الحرير.

([1]) متفق عليه، البخاري (2919)، مسلم (34/2076).

(فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه و وسلم

في علاج القُمّل)

ورد في الصحيحين عن كعب بن عجرة قال: كان لي أذى من رأسي فحُمِلت الى رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم ، والقمل يتناثر على وجهي فقال: (ما كنتُ أرى الجهد قد بلغ بك ما أرى).

وفي رواية: (فأمره أن يحلق رأسه، وأن يُطعم فرقاً بين ستة أو يهدي شاة، أو يصوم ثلاثة أيام) [1].

يتولد القمل في الرأس أو البدن بسبب ما يلي:

1- النوم في الأمكنة البعيدة عن أشعة الشمس والرطوبة.

2- تجمع الأوساخ.

3- قلة الإستحمام والنظافة.

4- التغذية الرديئة.

العلاج: يبين الحديث الشريف أن خير علاج لهذه الحالة هو حلق مكان القمل والمقصود هو الإزالة الكلية للشعر من جذوره مع الاستحمام وإخراج الصدقة لأنها مطلوبة عند كل حالة مرضية تُصيب الإنسان فهي علاج للمرضى كما جاء فى الحديث الشريف (حصّنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة).

([1]) متفق عليه: البخاري (1816، 5703)، ومسلم (1201، 80، 82).

فصل في العلاج بـ (السعوط)

ثبت في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أنه قال: (خير ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري ولا تعذبوا صبيانكم بالغمز من العُذْرة)[1].

وجاء في المسند أيضاً وعند أصحاب السنن من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: دخل رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم على عائشة وعندها صبي يسيل منخراه دماً، فقال: ما هذا؟ قالوا: به العُذْرة أو وجع في رأسه فقال: ويلكُنّ لا تقتلن أولادكن، أيّما امرأة أصاب ولدها عُذرة أو وجع في رأسه، فلتأخذ قسطاً هندياً فتلحكه بماء ثم تُسْعِطُهُ إياه ، فأمرت عائشة فصُنع ذلك بالصبي فبَرَأ[2].

تعريف السعوط: هو أخذ العلاج عن طريق الأنف إمّا بخلط الأعشاب بالماء أو جافاً بشرط أن تُطحن ناعماً جداً ، ومقدار السعوط حسب العمر وأفضل الأنواع على نوعين :

1- القسط البري.

2- القسط البحري، وينقسم الى قسمين:

أ- قسط أبيض.

ب-قسط أحمر.

(1) متفق عليه: البخاري (5696)، مسلم (1577، 63).

(2) اسناده صحيح : احمد (3، 325) وابن ماجة، بمعناه عن ام متيس (3462).

والقسط البحري هو المقصود في الحديث الشريف سواء كان أبيضاً أو أحمراً، والأحمر أجود.

فوائد السعوط: للسعوط فوائد لعل من أبرزها:

1- علاج صداع الرأس.
2- علاج الشقيقة.
3- نزيف الأنف.
4- الخمول.
5- الذهول.
6- النسيان.
7- عدم القُدرة على تجميع الكلام.
8- تنشيط الغدة النخامية.
9- علاج حالات الخرف المبكر.
10- يُساعد في تنظيم أوقات النوم خاصة إذا كان الإنسان من أهل السهر والهم.

فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم في المفؤود والترياق ضد سموم الأفاعي والعقارب

روى أبو داود في سُننه من حديث مجاهد عن سعد قال: مرضتُ مرضاً أتاني رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يعودني فوضع يده على ثديي حتى وجدتُ بردها على فؤادي، فقال: إنّك رجلٌ مفؤود ؛ فأتِ الحارث بن

كلدة من ثقيف فإنه رجل يتطبب فليأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة فليجأهن بنواهن ثم ليلدك بهن) [1].

وفي الصحيحين من حديث عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: (من تَصبّح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) [2].

وفي لفظ (من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يُصبح لم يضرهُ سحر ولا سم حتى يمسي).

ومن خلال الحديث الشريف يتبين أن المفؤود يُعانى ألماً في صدره أي: وسط الصدر ما بين الثديين وينتج عن ذلك حالة من الخفقان، والذبحة أي ألم شديد في وسط الصدر يصل الى فم المعدة.

علاج الحالة: نأتي ببعض التمر الناضج الجديد مع النوى يدك حتى يصبح عجينة ثم يُدلك به الصدر كاملاً ويُغطّى، ويتم تكرار العملية كل يومين مرة مع أكل التمر صباحاً، وهو علاج من العلاجات المجربة الأكيدة.

وأما ما ورد في الحديث الشريف أن التمر يقي من السم فالمقصود أن أكثر السموم التي يتعرض لها الناس فى ذلك الوقت هو سم الحيات والعقارب الموجودة فى الصحراء والمدينة ، والتمر من أهم الأدوية المقاومة لهذه السموم أكلاً ووضعاً على مكان لدغة العقرب أو الحية.

([1]) اسناده صحيح: ابو داوود (3867).

([2]) متفق عليه: البخاري (5445، 5768، 5769)، ومسلم (155/154/2047).

وللوقاية من السحر فمن قال بسم الله و أكل تمراً من الصباح كُفي السحر بإذن الله مهما كان نوعه وهو علاج مُجربٌ أكيد ، أما الذي أصيب بالسحر فعليه تناول التمر صباحاً مع قراءة المعوذات.

جدير بالذكر: أن التمر يُصلح المعدة صباحاً ويُفسدها عند النوم مساءاً.

قاعدة : التمر مع العقيدة سرٌ وحصنٌ من كـل مكيدة ■

فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم فى دفع ما يضر الجسم من الأطعمة وإصلاحها

ثبت في الصحيحين من حديث عبد الله بن جعفر قال: (رأيت رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم يأكل الرّطب بالقثاء) [1].

والرطب هو حار ذو سعرات حرارية عالية يولد الطاقة والحرارة فى الجوف ، والقثاء بارد رطب مُلطّف وهو الخيار المائي إذا كَبُر عن حجمه الطبيعي أي إذا تأخر في نباته أطول فترة ممكنة ، ومن خلال الحديث الشريف نتعلم الميزان الطبيعي في الجمع بين الحار مع البارد بالمعادلة والمر مع الحلو للاعتدال ، أي دفع ضرر البارد بالحار والحار بالبارد والرطب باليابس بالرطب أي: الموازنة والإعتدال لحفظ الصحة وهذا هو الميزان الذي بينه النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم فقس عليه في طعامك وشرابك للمحافظة على صحتك.

([1]) متفق عليه: البخاري (05440)، مسلم (2043، 147).

فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم

فى الحِمْيَة

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم (إن الله إذا أحب عبداً حماهُ من الدنيا كما يحمي أحدكم مريضه عن الطعام والشراب) (1).

يتبينُ من خلال الحديث الشريف أن على المريض الحمية الغذائية أي تنظيم الطعام والشراب والابتعاد عن الأشياء التى تضره استناداً الى الحديث النبوي الشريف، وسيأتي تفصيل ذلك إن شاء الله.

فصلٌ في الحكمة

من غَمْس الذباب إذا وقع في الإناء

جاء في الصحيحين من حديث أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم قال: (إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فامقلوه فإن في أحد جناحيه داء و في الآخر شفاء) (2).

وفي سنن ابن ماجة عن أبي سعيد الخدري أن رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم قال :(أحد جناحي الذباب سم والآخر شفاء ، فإذا وقع في الطعام فامقلوه فإنه يقدم السم ويؤخر الشفاء) (3).

يبين النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم أنه فى حالة وقوع الذباب فى كاس أو طعام فإنه لابد من غمس الذبابة كاملاً فى القدح أو الإناء ليس

(1) إسناده صحيح: الترمذي (2036)، أحمد (5، 427)، الحاكم (4، 309).

(2) صحيح البخاري(5782).

(3) اسناده صحيح ابن ماجة (2504).

للشرب أو الأكل منه بعد ذلك لأن الحديث الشريف لم يذكر مسألة الأكل والشرب وإنما المقصود هو قتل السم الذى يكون فى أحد جناحي الذباب إذا سقط فى الماء أو الأكل فإذا غمسناه فإن الشفاء موجود فى الجناح الآخر وهو المضاد لهذا السم ، وإلاّ فإن البكتريا أو المرض سينتشر ولن يطهر أو يزول السم بالغسل كما أثبت العلم الحديث أن الأدوات لا تطهر حتى بالمعقمات وخاصة جناح الذباب ، فالمُراد هو التخلص من العلة وليس لاستئناف الأكل والشرب بعد ذلك.

(فصل في هديه صلى الله عليه وسلم
في علاج البثرة)

والبثرة هي ما يخرج من الأورام في الأصابع، وقد ورد في الصحيحين عن السيدة عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أنها قالت: طيبتُ رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه و سلم بذريرة في حجة الوداع للحل والإحرام) [1].

وعن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم قالت: دخل عليّ رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم وقد خرج في أصبعي بثرة فقال عندكِ ذريرة ؟ قلتُ نعم، قال: ضعيها عليها وقولي: اللهم مصغر الكبير، ومكبر الصغير صغر ما بي فطفئت) [2].

([1]) متفق عليه: البخاري (5930)، مسلم (35/1189).

([2]) رواه الإمام أحمد فى مسنده والحاكم.

ورد في الحديث الشريف أن الذريرة تفيد علاج البثرة وهي علاج مجرب أكيد، والمقصود بالذريرة: العود الهندي أو القصب الهندي أو القصب الهندي أو عود الند الهندي أو العود الحار الهندي الأسود.

وقد أثبتت البحوث العلمية كفاءته في علاج الأورام الناتجة عن الالتهابات والخراجات.

طريقة الاستخدام: تُطحن المادة وتوضع على الأورام ويربط عليها إما بعجنها بالماء أو بصفار البيض فيكون فيها العلاج للحالة بإذن الله.

فصل في هديه صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم

في المنع من التداوي بالمحرمات

روي عن الإمام أبي داود في سُننه من حديث أبي الدرداء رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: (إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء، فتداووا، ولا تتداووا بحرام) [1].

وجاء في البخاري في صحيحه عن ابن مسعود (إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم) [2].

وفي رواية أبي هريرة رضي الله عنه : (نهى رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم عن الدواء الخبيث)[1].

([1]) إسناده حسن: أبو داود (3874).

([2]) صحيح البخاري.

وفي صحيح الإمام مسلم عن طارق بن سويد الجعفي أنه سأل النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم عن الخمر فنهاه أو كره أن يصنعها فقال: إنما أصنعها للدواء فقال عليه الصلاة والسلام: إنه ليس بدواء ولكنه داء) [2].

وفي لفظ : أن النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم سُئل عن الخمر تُجعل فى الدواء، فقال: (إنها داء وليست بالدواء) [3].

وفي صحيح مسلم عن طارق بن سويد الحضرمي قال: قلتُ يا رسول الله : إن بأرضنا أعناباً نعتصرها فنشرب منها، قال: لا، فراجعته قلتُ: إنّا نستشفي للمريض قال: إن ذلك ليس بشفاء ولكنه داء[4].

وفي سنن النسائي: أن طبيباً ذكر ضفدعاً في دواء عند رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم فنهاه عن قتلها[5].

من خلال الأحاديث الشريفة نفهم أن التدواي بالمحرمات لا يجوز مطلقاً ويعتبر التداوي كالتناول سواء كان داخلياً أو خارجياً.

وحتى لو نجح بعض الأطباء فى إجراء العلاجات بالمحرمات فإن وراء ذلك ضرر أعظم في مخالفة الرسول الأكرم صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.

([1]) إسناده صحيح أبو داود (3870) والترمذي (2045)، وابن ماجة (3459)، وأحمد (305/2).

([2]) صحيح مسلم (12/1184).

([3]) اسناده صحيح ابو داود (3873).

([4]) اسناده صحيح: ابن ماجة.

([5]) اسناده صحيح: النسائي (7، 210).

ومن خلال الحديث نستنبط أن نهي النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم عن التداوي بالضفدع فيه نهي عن التداوي بالحيوانات أوبجلودها وبدمائها وغير ذلك من أعضائها فمنهم من يتداوى بمخ القرد أو بدم الأرنب ومنهم من يتداوى بفضلات حيوان الآروى، ومنهم من يتداوى ببيض النمل، أو بفضلات الأرنب البري وهذا ينتشر كثيراً بين العطارين والعشابين حيث ينسون أو يتناسون نهي النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم عن التداوي بالنجس وبالحيوانات.

أما بالنسبة للمُطهرات الحديثة الناتجة عن التخمير فهي تمر بمراحل تقطير خمس / سبع مرات فيزول عنها:

1- اللون.

2- الرائحة.

3- الفطريات.

4- العلائق.

5- تتحول الى مادة معقمة مطهرة ومن عملية التخمير ينتج كثير من الأدوية ، ولولا التخمير ما توصلنا الى كثير من العلاجات ومثال على ذلك الخل مدحه النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم وهو تخمير بمدته ونضوجه وقبل هذا الأوان فهو خمر، وما استخدم من العلاج للمزاج فهو حرام ، وما كان من العلاج يؤدي الى التخدير فهو مسموح.

الباب الثاني

"المُجرَّبات"

فصل في أمراض الرأس

هناك العديد من الأمراض التي تُصيب الرأس ولعل من أبرز هذه الأمراض التي خَضَعت للمجربات العشبية هي:

1- القشرة.

2- تساقط الشعر.

3- ضعف الشعر (تقصفه).

4- الصلع في بدايته.

5- خُشونة الشعر.

6- نُعومة الشعر بشكل أكثر من الطبيعي.

7- صبغة طبيعية لتسويد الشعر.

8- صبغة طبيعية لتشقير الشعر.

9- صبغة طبيعية لاحمرار الشعر.

10- صداع الرأس.

11- الدوار.

12- الشقيقة.

13- بُثورُ الرأس.

14- حَكّة الرأس.

15- داء الثعلب.

16- داء البطة.

17- مقوي للذاكرة.

فصل في القشرة

القشرة: عبارة عن قشور بيضاء صغيرة أو كبيرة أو مستعرضة تغلف فروة الرأس وتتولد في الشعر الجاف والدهني.

العلاج:

يتكون علاج هذه الحالة من الأعشاب التالية:

1- زعتر ذو الورقة الإبرية أو و الورقة المستعرضة والأفضل (الإبرية) بمقدار (**25**غم).

2- بذور البصل (**20**غم).

3- البابونج (**15**غم).

كيفية التحضير: تُطحن الأعشاب ثم تُخلط المقادير ويُضاف إليها لتر واحد من الماء وتغلى على النار جيداً ثم تصفى.

كيفية الاستخدام: نأتي بمقدار نصف قدح من السائل المصفّى مع نصف قدح عصير ليمون حامض مع صفار بيضة واحدة ، تخلط جيداً بالخلاط الكهربائي ثم توضع على الرأس مدة نصف ساعة أو حسب القابلية الى ساعة أو ساعة أو نصف.

ملاحظة: في حالة توفر خل التفاح يكون بديلاً جيداً لعصير الليمون.

وبعد إتمام العملية يُغسل الشعر بالماء الفاتر فقط ، ثم يكون الغسل بالشامبو أو الصابون.

تنبيه: على صاحب القشرة أن لا يغسل الشعر بالماء الساخن جداً ولا بالماء البارد ، وإنما بماء متوسط فاتر ما بين الساخن والبارد.

فصل في

تساقط الشعر

يكونُ تساقط الشعر على نوعين، طبيعي يحدث عند كل فرد حيث يتساقط الشعر القديم وينمو شعر جديد فلا خوف فى هذه الحالة، وهناك تساقط غير طبيعى على شكل حزم نتيجة حزن أو هم أو قلق أو مرض.

الزيوت: يكون من خلال الآتي:

1- زيت الزيتون (**50** غم).

2- زيت الخروع (**50** غم).

3- زيت الجرجير (**30** غم).

4- زيت البصل(**20** غم).

5- زيت الثوم (**20** غم).

6- زيت السمسم (**30** غم).

7- زيت النعناع الطبيعي (**10** غم).

8- زيت الحبة السوداء (**25** غم).

9- زيت البابونج (**20** غم).

10- زيت الصّبار (**50** غم).

11- زيت ثمرة شجرة السرو (دولاب العجوز) (**25** غم).

تنبيه : زيت النعناع الصناعي خطر ولا يجوز استعماله.

ملاحظة: إذا تم جمع خمس أنواع من الزيوت التي تقدم ذكرها فإنها تكفي وإذا تم جمع أكثر من هذا العدد فهو أفضل ، وينبغي شراء الزيوت المصنوعة من طريق مصانع الزيوت المعروفة وليس عن طريق استخراج الزيوت بطرق غير معروفة أو مجهولة الهوية لأن هذا يؤدي إلى أضرار كبيرة.

كيفية التحضير: نجمعُ الزيوت المتوفرة كما تقدم ، ثم نضيف مقدار (**25** غم) من عصير الليمون وذلك لتسهيل عملية الامتصاص ثم يُحفظ المزيج فى مكان معتدل البرودة.

كيفية الاستخدام: نأخذ من الخليط مقدار ما يكفي لتغطية فروة الرأس مع التدليك جيداً وتغطية الشعر بما يناسب وصول الزيت إلى باقي أجزاء الرأس مع استخدام المشط وتمشيط شعر الرأس من الخلف الى الأمام.

العلاج بالأعشاب:

يتكون من الأعشاب التالية:

1- قشر الرمان (**25** غم).

2- قشر البلوط (**25** غم).

3- البابونج (**30** غم).

4- ورق شجرة الرمان (**20**غم)

5- ورق شجرة السدر (النبق) (**20** غم).

6- ورق شجرة الآس (**50** غم).

7- الكراث (**50** غم).

8- ورق الصّبار الشوكي المستعرض (**50** غم).

كيفيةُ التحضير: ليس من الضروري توفير جميع الأعشاب المتقدمة بل يُمكن الإكتفاء بثلاثة على الأقل والزيادة أفضل ، ويتم طحن هذه الأعشاب طحناً ناعماً بالمقادير المُتقدمة ثم يُضاف إليها لتر واحد من الماء وتخلط جيداً، ثم نضيف إليها مقدار (**10** سي سي) من الخل الطبيعي ثم يُحفظ الخليط في مكان معتدل البرودة.

كيفية الاستخدام: نأخذ مقدار ربع قدح من الخليط ويوضع على الرأس مع التدليك بشرط أن يكون الرأس نظيفاً قبل إجراء العملية ، ويبقى الخليط على الرأس لمدة ساعة إلى ساعتين ثم يغسل بالماء الفاتر أولاً وبعد ذلك بالشامبو أو الصابون.

فصل في ضعف

الشعر وتقصفه

والمقصود بتقصف الشعر كون رأس الشعرة ينقسم إلى قسمين أو ثلاثة مع تغير لونه فتكون الشعرة كأنها محروقة مصفرة الرأس.

علاج الحالة:

وذلـك بإنتـاج مـزيج مـن الأعشـاب والزيـوت معـاً لتكـوين خلطـة واحـدة علاجية.

أما الأعشاب:

1- بـذرة القطونيـا (**25** غـم): وهـي بـذرة صـغيرة ورديـة اللـون تشـبه حبـة البقدونس لكنها مُستعرضة قليلاً وموجودة عند العطارين ، والبابونـج (**50** غم).

كيفيةُ التحضير:

1- يتم غلي البابونج في لتر ماء ثم تصفيته.

2- غلي (القطونيا) في لترين ماء حتى يصبح الماء لزجاً أي ذو كثافة عالية فيتم تصفيته ثم يخلط مع البابونج ويضرب بالخلاَّط ثم يُحفظ فى مكان مُعتدل البرودة.

أما الزيوت فهي:

1- زيت الزيتون (**50** غم).

2- زيت الخروع (**20** غم).

يتم الخلط وتكون طريقة الاستخدام للأعشاب والزيوت كالآتي:

1- يُغسل الرأس جيداً بالماء والشامبو.

2- يوضع السائل على فروة الرأس وتُدلك جيداً مع التركيز على نهايات الشعر.

3- يتم استخدام خلطة الزيوت بتدليك فروة الرأس.

4- نأخذ من خلطة الزيوت بمقدار (**5** سي سي) في الوجبة.

5- إبقاء العلاج على الرأس من ساعة إلى ساعتين.

6- غسل الشعر بالماء أولاً ثم بالشامبو بعد ذلك.

7- يتم تكرار عملية العلاج فى الأسبوع لمرتين.

ملاحظة: يُنصح المصابون بهذه الحالة بالإكثار من تناول الأطعمة المفيدة خاصة الخضروات والفواكه لأنها تساعد فى نجاح العلاج.

ملاحظة: خلطة الخضروات الشمندر (الشوندر) + الجزر + الكرفس + الطماطم + الخيار) أو (الهليون والفلفل الأخضر والملفوف والكرفس).

وهذه المجموعة من الخضروات تحتوي على فيتامينات وأملاح مفيدة ومنها (B,A,E,C) والبوتاسيوم والصوديوم والكادوتيوبيد).

فصل فى الصلع

ينتشرُ الصَّلع بين الرجال بنسبة أكثر من انتشاره بين النساء ، وحالة الصلع قد تكون وراثية ، وقد تكون عرضية نتيجة لحالة نفسية أو بدنية.

وعلاج الصلع يحتاج إلى الصبر والمُداومة على العلاج .

الزيوت والأعشاب المُستخدمة:

1- زيت بذرة المشمش (**25** غم).

2- زيت الجوز (عين الجمل) (**25** غم).

3- زيت الزيتون (**25** غم).

4- زيت صفار البيض (**30** غم).

5- زيت الورد (**10** غم).

6- الورد المجفف في الظل (الورد الجوري) (**20** غم) (تحميص).

7- شحم الرمان المجفف (اللب الأبيض داخل الرمان) (**20** غم) (تحميص).

كيفيةُ التحضير:

الطريقة الأولى:

1- تُخلط الزيوت المذكورة ثم يضاف إليها الورد و شحم الرمان بشرط التحميص إلى درجة متوسطة وثم تُطحن .

2- يوضع الخليط على نار هادئة لمدة عشرة دقائق ثم يُحفظ في زجاجة داكنة اللون.

3- يجب أن تُرج العلبة جيداً قبل استخدام هذا الخليط.

الطريقة الثانية:

إذا لم تتوفر الزيوت فيُمكن اللجوء إلى أصلها حيث نأخذ لوزة المشمش والجوز مع صفار البيض (**50** غم) من كل واحدة ، و يُحمَّص لوز المشمش والجوز إلى درجة الاشقرار ويضاف صَفَار البيض ويُخلط الجميع بالخلاط أو العجَّانة مع إضافة الورد وشحم الرمان ، ويوضع الخليط في لتر من زيت الزيتون ، ويوضع المزيج جميعه على نار هادئة مع الخلط الجيد لمدة ساعة ونصف الساعة وبعد ذلك يتم تصفية الزيت والاستخدام.

ملاحظة: تتمايزُ الطريقتان الأولى والثانية فى الفائدة فالفائدة في الأولى أكبر ، وأما الثانية فالفائدة فيها تصل إلى **30** %.

الطريقة الثالثة: وهي طريقة استخلاص الزيوت عن طريق جهاز استخلاص الزيوت النباتية.

كيفية استخدام العلاج:

1- يُغسل الرأس جيداً.

2- يمسح مكان الصلع بخل التفاح وعصير الليمون.

3- مسح المكان بقطعة من الثوم ودلكه إلى درجة الاحمرار.

4- مسح المكان مرة أخرى بالخل مع عصير الليمون.

5- وضع العلاج على فروة الرأس بطريقة القطرات مع المساج الخفيف عند وضع العلاج.

6- وضع غطاء على الرأس.

7- يبقى العلاج على الرأس لمدة ساعتين وتكرر هذه العملية في الأسبوع لثلاث مرات.

تنبيه: عند استخدام العلاج يجب المحافظة على الرأس من أشعة الشمس والأتربة والإكثار من شرب الماء ، وأكل الخضروات والفواكه ، والابتعاد عن السموم البيضاء الثلاثة (الملح، السكر ، ملح الليمون) أو التقليل حسب القابلية.

فصل في خُشونة الشعر

(الشعر المُجعّد)

المواد المُستخدمة في العلاج:

1- طين خاوة: (نوع من أنواع الحجر الرخو الأبيض ، عبارة عن صُخور موجودة في الأرض ، وخُصوصاً في المناطق الجبلية ويسمى (اليرمع).

2- ورد الخطمية (الختمية).

كيفية التحضير: نأتي بـ (**50** غم) من الورد مع لتر من الماء ويغلى ثم تُصفَّى ونأخذ مقدار جيد من (اليرمع) ويُعجن بهذا السائل وبعد العجن بعشر دقائق

توضع على الشعر وتبقى لمدة (**5** دقائق) ثم الغسل للرأس جيداً، ويتم تكرار هذه العملية عند الاستحمام.

فصل في نُعومة الشعر

أكثر من الطبيعي

المواد المستخدمة:

1- ورق شجرة الآس (**50** غم).

2- قشر الرمان (**50** غم).

طريقة صُنع العلاج: تُطحن المواد أعلاه جيداً مع لترين ماء ، وتوضع على النار إلى درجة الغليان ثم يُصفى الخليط ويحفظ في مكان مُعتدل البرودة ويستعمل في غسل الشعر في الأسبوع لمرتين.

فصل في

صبغة طبيعية لتسويد الشعر

المواد المستخدمة:

1- القشرة الخارجية فوق القشرة الصلبة للجوز (عين الجمل) المجفف (**50** غم).

2- ورق شجرة الرمان (**50** غم).

3- ورق شجرة السدر (**50** غم).

كيفية التحضير: يُطحن الجميع ويتم الاحتفاظ بالمسحوق لوقت الحاجة.

كيفية الاستخدام: تضع كل (**20** غم) من المسحوق في لتر من الماء ، ويغلى على النار ثم يستخدم في غسل الشعر لثلاث مرات في ثلاثة أيام متتالية ، ثم تُكرر العملية ثلاثة أيام أخرى بشرط بقاء هذا السائل على الشعر لساعة ثم يغسل بعد ذلك.

طريقة أخرى: يُخلط المسحوق مع مقدار مماثل له بالكمية من الحناء ، ويُعجن بالماء الفاتر ويُترك لمدة ساعتين حتى يختمر ثم يوضع على الرأس.

فصل في

صبغة طبيعية لتشقير الشعر

الأعشاب المستخدمة:

1- خشب الراوند (**10** غم).

2- بابونج (**50** غم).

طريقة التحضير: تُطحن الأعشاب جيداً ، وتُجهَّز للاستخدام.

كيفيةُ الاستعمال: نأخذ كل (**25** غم) من المطحون في لتر ماء ويُغلى على النار جيداً ثم نأخذ مقدار (ربع لتر) ونغسل به الشعر، وثم نغطي الشعر بشكل جيد لمدة ساعة ، ثم نغسل الشعر بالماء ثم بالشامبو.

ملاحظة: جميع صبغات الشعر من الأعشاب الطبيعية لكي تظهر نتائجها لابد من التكرار والاستمرار والمُداومة على العلاج حتى تتبين الفوائد.

فصل في

صِبْغة طبيعية لاحمرار الشعر

المواد المستخدمة:

1– فوّه (عُروق الصباغين) (**50** غم).

2– كركديه (كوجرات) (**50** غم).

3– بذور الريحان (**20** غم).

طريقة التحضير وكيفية الاستعمال: تُطحن المواد جيداً ويوضع مقدار (**10** غم) من المسحوق في لتر ماء ويغلى على النار جيداً ثم يُصفَّى ويُستخدم للشعر مع استعمال غطاء للشعر لمدة ساعة ، ثم يُغسل الشعر بعد ذلك بالماء الفاتر ثم بالشامبو بعد ذلك ، مع مُراعاة استعمال الكُفوف (القفّازات) عند استخدام صبغات تلوين الشعر، وكذلك إبعاد السائل عن الجبين والرقبة كي لا يصبغ البشرة.

فصل في

صُداع الرأس

الصداع هو ليس حالة مرضية بذاتها وإنما أعراض لبعض الأمراض ، أما الصداع الناتج عن الإرهاق والتعب والقلق النفسي ونحو ذلك فإليكم هذه **الأعشاب:**

1– ورد لسان الثور (الورد الماوي) وهذا تختلف عن ورد البنفسج ، بمقدار (**25** غم).

2- قرنفل (**20** غم).

3- ينسون (**20** غم).

4- كراوية (**20** غم).

5- شبنت (شبت) (**20** غم).

ملاحظة: إذا لم تتوفر الكراوية أو الشبت فلا يؤثر ذلك كثيراً ، ولكن الأفضل توفر الجميع.

كيفية التحضير: تنقسم طريقة العلاج إلى نوعين: قسم يُغلى أو يُشرب بدل الشاي، وقسم يُطحن ويُخلط مع السُّكر أو بدون سكر.

أعشاب الغلي:

1- ورد لسان الثور.

2- قرنفل.

كيفية الاستخدام: تستخدم الأعشاب إما طحناً أو بدون طحن بأخذ كمية مناسبة من الخليط ويغلى كالشاي ويشرب منه.

أعشاب بدون غلي: وهذه تؤخذ مطحونة بدون غلي وهي (الينسون والكراوية والشبت) تُطحنَ وتُخلط مع سكر أو بدون سكر، وتؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة من المطحون سَفّاً ، أو تُخلط بالماء البارد وتُشرب ، ويُراعى الطحن الجيد للأعشاب في حالة السُّفُوف.

(فصل في الدوار)

الدوار هو عَرَض لبعض الحالات المرضية وقد ينتج أحياناً عن التعب.

الأعشاب المُستعملة في العلاج:

1- إهليلج أصفر (**25** غم).

2- إهليلج أسود (اهليلج كابولي) (كابلي) (**25** غم).

طريقة الصنع: تطحن العُشبتان جيداً ، ونضع كل (**10** غم) فى نصف لتر ماء وتغلى على النار، ثم تبرد وتُشرب بمقدار فنجان صباحاً وعند النوم فنجان آخر، وفي حالة حصول إسهال يؤخذ فنجان واحد حسب القابلية.

(فصل في الشَّقيقة)

وتسمى أيضاً الصُداع النصفي حيث يبدأ الصداع من الجبين أي من الحاجب الأيسر أو الأيمن إلى خلف الرأس ، ولا علاقة لفقرات الرقبة والام الأكتاف والدفتين وعضلة الدفَّة والتشجنات بهذه الحالة ، ومن أبرز أعراضها صُداع نصفي، تقيؤ، ألم في الجبهة، عدم الشهية إلى الطعام، والنحول العام.

الأعشاب:

1- زنجبيل (عرق حار) **25** غم.

2- قرنفل (**25** غم).

3- كمون (**20** غم).

4- شومر (الحبّة الحلوة) (**50** غم).

5- صمغ عربي (إفرازات صمغية من أشجار المشمش) (**25** غم).

كيفية التحضير: تُطحن الأعشاب جيداً ثم نأخذ مقدار (**10** غم) من المطحون في لتر ماء ساخن ، ويُنقع لمدة **4** ساعات ثم يُغلى على النار بشكل بسيط.

كيفية الاستخدام: كلُّ فنجان من السائل تتم تحليتهُ بالعسل ، ويُشرب لمرتين في اليوم ، ويمكن إضافة ملعقة طعام من عصير الليمون إلى كل فنجان.

ملاحظات:

1- على صاحب الشقيقة عدم التعرض للهواء البارد.

2- عدم شرب الماء البارد.

3- الابتعاد عن الدهنيات.

4- شرب الماء بمقدار **14** قدحاً يومياً.

5- تناول قُشور القمح (النخالة) (الردة).

6- استخدام التلبينة كما ورد في حديث النبي صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم وقد تقدم الحديث عنها.

فصل في

بثور الرأس

تنقسم هذه البثور إلى أنواع فمنها المُدببة ذات الرؤوس البيضاء أو ذات الرؤوس الحمراء أو بثور قشرية تدخل ضمن أمراض الصَدَفية وسيأتي تفصيلُها.

علاجُ البثور ذات الرؤوس الحمراء والبيضاء:

1- الزعتر (**25** غم).

2- مرد ذهبي (الحجر الذهبي) (مرتك صخري) **25** غم.

3- عَفَص (**10** غم).

4- قشر الرمان (**10** غم).

5- الشب (**5** غم).

كيفية التحضير: نَطحنُ الأعشاب ناعماً جداً ، ثم نعجنها مع الخل حتى تصبح عجينة متوسطة لا لينة ولا صلبة ثم تُترك لساعتين ، ثم نضيفُ إليها زيت خروع وفازلين أو زيت خروع وشمع عسل مُصفًّى وبطريقة التسخين البسيط ثم تبرد ثم تخلط مرة ثانية وتكون جاهزة للاستخدام.

تنبيه: تكون الكمية المُستخدمة من زيت الخروع أو الفازلين أو زيت الخروع وشمع العسل تساوي مقدار ربع كمية الخلطة.

كيفية الاستخدام:

1- على الرجال حلق الرأس وعلى النساء الاهتمام بوضع العلاج بدون حلق.

2- غسل الرأس جيداً بالماء الفاتر والشامبو.

3- مسح أماكن البثور بخل التفاح أو عصير الليمون.

4- مسح البثور بالخلطة المذكورة وتدليك البثرة برفق بشكل دائري وضع العلاج عند النوم ولبس شيء من القطن على الرأس.

تنبيه: على صاحب هذه العلة الابتعاد عن المواد الحارة كالفلفل الحرّاق وما شابه ذلك، والابتعاد عن الدهنيات والأملاح والمواد الصناعية، واللجوء إلى الفواكه والنباتات الطازجة خاصة أكل الخرشوف الطري أو الهندباء أو المردقوش خاصة مع السلطة.

(فصل في حكة الرأس)

أفضل علاج لحكة الرأس هو غلي كل (**10** غم). من البابونج في نصف لتر ماء مع قليل من عصير الليمون بمقدار فنجان واحد ثم تُغسل به فروة الرأس قبل الاستحمام بنصف ساعة.

(فصل في داء الثعلب)

سُمي هذا المرض بداء الثعلب وذلك للتشابه بين ما تفعل الثعالب بحقول القمح وبين ما يفعل المرض بشعر الإنسان.

الأعشاب المستخدمة:

1- الورد الجوري (الورد العطري) (**25** غم).

2- رِجْل الحمامة (**20** غم).

3- قشور الثوم اليابسة (**10**غم).

4- قشور البصل اليابسة (**10** غم).

كيفية التحضير: يُحمّصُ الورد ورجل الحمامة في صحن على نار هادئة إلى درجة بداية الاسوداد ، ثم تُطحن هذه الأعشاب مع قشور الثوم وقشور البصل

، ويُعجن الخليط بقطرت من الخل الأبيض الطبيعي ثم نضيف زيت الخروع بكمية مناسبة لتكوين العجينة.

ويُراعى الفصل ما بين مرحلة العجن بالخل ومرحلة إضافة الزيت بساعة زمنية.

كيفية الاستخدام:

1– حَلْق مكان داء الثعلب في الرأس.

2– دلك المكان بقطعة من الصوف أو قطعة من القماش الخشنة حتى احمرار الجلد.

3– توضع قطرات من عصير الثوم على مناطق الإصابة.

4– يوضع العلاج على مناطق الإصابة.

5– يتم تكرار هذه العملية بين يوم وآخر أو كل **3** أيام أو كل **5** أيام مرة حسب قابلية الشخص وحسب قابلية الجلد لتقبل العلاج.

تنبيه: بعد استخدام العلاج لمدة شهر ، يُترك العلاج لمدة أسبوعين أو ثلاثة ، وخلال هذه الفترة نُشاهد مناطق الإصابة ؛ فإذا بدأ الزغب (الشعر) بالظهور نترك التدليك ونكتفي بالمسح لمناطق الإصابة بعصير الثوم ونضع العلاج.

تنبيه: يُنصح المُصابون بداء الثعلب بالابتعاد كلياً عن الأطعمة التى تسبب الإمساك ، وأيضاً تناول التمر صباحاً لتنشيط الكبد.

(فصل في داء البطة)

داء البطة شبيهٌ بداء الثعلب ، ولكنه أكثر تطوراً ويشمل الرأس والحاجبين ورموش العين وتكون مساحات أكبر من داء الثعلب حتى تصل أحياناً إلى إسقاط جميع شعر الرأس.

الأعشاب المستخدمة

1- الجوز (عين الجمل) (**25** غم).

2- نواة التمر (**25** غم).

3- شيح (**15** غم).

4- بذور البصل (**10**غم).

5- بذور الكراث (**10**غم).

كيفية التحضير: يتم تحميص لب الجوز مع نوى التمر إلى درجة متوسطة ، ثم يُطحن الجميع ويضاف إلى الخليط مقدار نصف الكمية (ردة) نخالة ، ثم يُعجن الجميع بعصير الليمون مع ماء الثوم بقطرات متساوية ما بين عصير الليمون وماء الثوم، ثم يوضع الخليط في الشمس مدة نصف ساعة ثم يضاف زيت السمسم (السيرج) أو (الشيرج) أو ما يسمى (الزيت الحار)، مع زيت الخروع وزيت الزيتون بكميات متساوية بشرط أن تكون الكمية بمقدار ربع الخليط أي ربع وزن الخلطة مع مراعاة حفظ الخليط في مكان معتدل البرودة.

كيفية الاستخدام:

1- يُغسل الرأس ومناطق الإصابة بالصابون جيداً.

2- تمسح مناطق الإصابة بالخل الطبيعى والأفضل خل التفاح.

3- تدليك مناطق الإصابة جيداً بقطعة من الصوف أو القماش الخشن ثم يوضع العلاج من المساج بشكل دائري ثم يُغطى الرأس لمدة نصف ساعة أو ساعة ونصف حسب القابلية، وبعد تلك المدة نغسل الرأس بماء فاتر فقط ثم نغسله مرة ثانية بماء أكثر حرارة ثم بماء بارد حتى يتم تنظيف الرأس بالكامل.

الغذاء الذي يُنصح به في هذه الحالة:

1- السبانخ واللفت والملفوف والشمندر (الشوندر) والكرفس والبقدونس والشبت (الشبنت) مهم.

2- خبز القمح مع الردة دون النخْل أو التصفية وخبز الشوفان مع الذرة.

3- التلبينة مهمة في هذه الحالة.

4- الفواكه مهمة خصوصاً العنب والموز والتفاح والكرز والفراولة والتين والرمان.

5- الإكثار من شرب الماء من (**14** قدحاً-**16** قدحاً).

6- السويق والشوربة مهمة.

7- الابتعاد عن الأطعمة التى تُسبب الإمساك.

8- المواظبة على ممارسة الرياضة خاصة التمارين السويدية أو المشي لمدة ساعة إلى ساعة ونصف، أو مُمارسة تمارين الشهيق والزفير لمدة **15** دقيقة والأحسن من الصباح الباكر.

نصائح عامة:

1- على المريض تنفيذ إرشادات الطبيب والالتزام بها.

2- على الطبيب أن لا يتعدى على الصيدلي ببيع الأدوية وكذلك الصيدلي لا يبيع الدواء بغير إرشادات الطبيب.

3- الأدوية هي أسباب العلاج والشفاء من الله تعالى.

4- المواظبة على إجراء الفحص الدوري كل **6** أشهر أو سنة.

5- ضرورة أن تقوم وزارة الصحة فى كل دولة بإجراء تفتيش دوري للعشّابين والعطّارين كما تفعل ذلك مع الصيادلة للكشف عن الأعشاب التالفة.

6- ضرورة المواظبة على النظافة فى المأكل والملبس وفي البيت والشارع فقد بيّن النبى صلى الله عليه وآله صحبه وسلم أن النظافة من الإيمان وجاء في الأثر (تنظفوا فإن الإسلام نظيف).

7- المحافظة على النظافة العامة وعدم رمي الأوساخ في الأماكن العامة والشارع فذلك من الأسباب الرئيسية لانتشار الأمراض.

8- المحافظة على نظافة اليدين أمر ضروري جداً بعد أي عمل وخصوصاً عند التعامل بالأوراق النقدية ونحو ذلك ، وقد جاءت

التوصية النبوية بذلك كما قال النبى صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم (إذا استيقظ أحدُكُم من نومه فلا يغمس يده فى الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده).

فصل في أمراض المفاصل

وما يتفرّع عنها

1- الآم الرقبة.
2- تشنج العضلات.
3- أصوات المفاصل عند الحركة.
4- الآم الظهر عند الحركة والعمل.
5- عرق النسا.
6- الروماتيزم (داء المفاصل).
7- داء النقرس.
8- ترقق العظام.
9- الكساح.
10- ألم كعب القدم.

فصل في الآم الرقبة

تنتج الآم الرقبة من عدم النوم بطريقة صحيحة أو نتيجة خلل في الفقرات أو ضربة مفاجئة أو حصول تشنجات فى عضلات الرقبة.

الأعشاب المستخدمة: ينقسم العلاج إلى نوعين : شراب ومرهم.

أ] الشراب (مكوناته):

1- الزعتر (**25** غم).

2- الجعدة (**10**غم).

3- (القطب) وهي نبتة زاحفة على الأرض تثمر حبات بقدر الحمصة شوكية بيضاء أو خضراء (**20**غم).

4- بذور الكرفس (**25**غم).

5- بذور المعدنوس (**25**غم).

كيفية التحضير: تطحن المقادير المتقدمة بشكل جيد ثم تغلى (**5**غم) من الأعشاب في قدح ماء على النار ثم تبرد وتُصفى وتشرب قبل الطعام ثلاثة مرات باليوم.

ب] المرهم (مكوناته):

1- زيت النعناع (**20**غم).

2- زيت اليوكالبتوس (**20**غم).

3- شمع عسل (**30** غم).

كيفية تحضير المرهم: يُسخَّن شمع العسل على نار هادئة، وعندما يذوب ننزله من على النار ونضيف إليه الزيوت أعلاه ويُخلط المزيج، ويمكن استخدام الزيوت فقط في حالة عدم توفر الشمع.

كيفية استخدام المرهم: تنظيف مناطق الألم بقطعة من القطن المبلل بالماء الساخن ، وبعد ذلك نأخذ من الزيت أو المرهم مع الدلك والمساج الخفيف.

تنبيه: لمن يشكو الام المفاصل والتشنجات شرب قدحين من الماء صباحاً وقدحين عند الضحى وثلاثة أقداح ما بين الظهر والعصر وقدحين عند المغرب وقدحين عند العشاء وقدحين قبل النوم.

فصل في تشنج

العضلات

ينتج تشنج العضلات من انقباضها بطريقة لا إرادية خصوصاً عند السباحة أو القيام بحركات مفاجئة، ويحدث التشنج بسبب ارتفاع حامض اللبنيك في العضلات.

العلاج:

1- الإلتزام بطريقة شرب الماء المذكورة أعلاه.

2- ممارسة التمارين الرياضية البسيطة وترك الإجهاد.

3- إجراء جلسات للمساج من قبل أشخاص مختصين.

4- تناول الأغذية الجيدة كالعصائر الطبيعية والخضروات والفواكه.

الأعشاب:

1- ورد لسان الثور (**25**غم).

2- ورد الخزامى (**25**غم).

3- ورد الختمية (**25**غم).

4- بذور الخس المقشر (الأبيض وليس الأسود) بشرط أن تكون جديدة لأنها سريعة التلف (**25**غم).

كيفية التحضير: نطحن جميع المواد ونغلي كل (**5**غم) في قدح ماء ثم يترك الشراب لمدة (**15** دقيقة) ثم يُحلى بالعسل ويشرب ثلاثة مرات باليوم قبل الطعام بنصف ساعة.

فصل في أصوات المفاصل

عند الحركة

تحدث هذه الحالة أحياناً عند بعض الشباب، وأحياناً تكون بسبب (الروماتيزم أو التقدم في السن).

العلاج:

1- ممارسة التمارين الرياضية البسيطة.

2- المشي.

3- وضع كمّادات ساخنة على الرقبة والمفاصل.

4- لبس الرباطات الخاصة.

5- استخدام المرهم التالي.

مكونات المرهم:

1- زيت الخروع (**20**غم).

2- الشمع الأبيض ، والأحسن شمع العسل (**50**غم).

3- الفلفل الأحمر (الأحمر الصافي الغامق اللون طويل الحبة) (**20**غم).

كيفيـة تحضير المـرهم: يُطحن الفلفل إلـى درجـة المسـحوق ، ثـم يُذاب الشمع ويوضـع الزيـت عليـه ، وقبل أن يبرد يوضـع مسحوق الفلفل عليه مـع التحريك الجيد وعندما يبرد يخلط مرة اخرى.

طريقـة اسـتخدام المـرهم: يوضـع المرهم علـى المفاصـل مـع المسـاج المستمر وتحريك المفصل، ويكون المساج بشكل طولي وعرضي.

فصل في الام الظهر الناتجة

عن الحركة والعمل

قد يحـدث أحيانـاً ضـغط علـى فقرات القطنيـة نتيجـة حمـل شـيء ثقيـل أو لحركة مفاجئة مـع تعرض للهواء البارد أو النوم علـى الأرض وتسرب البرودة إلى العظام.

الأعشاب: يستخدم الزعتر بدل الشاي ويحلى بالعسل ويشرب لمرتين فى اليوم ويستخدم ذات المرهم المذكور في باب المفاصل.

تنبيه: في هذه الحالة يرجى الالتزام بالآتي:

1- النوم على شيء صلب.

2- الابتعاد عن مراتب وفُرُش الأسفنج.

3- الابتعاد عن الأرضية الباردة.

فصل في

عرق النسا

هو ألمٌ يمتد من أعلى الورك إلى أخمص القدم نتيجة تصلب عصب ممتد نتيجة لحركة خاطئة أو ثقل مفاجئ أو تعرض لصدمة كما تقدم في باب الطب النبوي.

الأعشاب:

1- جعدة (**20**غم).

2- زنجبيل (**20**غم).

3- خولنجان (**25**غم).

4- بذور الكرفس (**25**غم).

ويمكن الاكتفاء بالخولنجان وحده لعلاج هذه العلة.

كيفية التحضير: تُطحن الأعشاب جيداً ، كل (**5**غم) في قدح ماء تغلى ثم تترك لتبرد وتُشرب في الوجبة (نصف قدح لأربع مرات فى اليوم).

استخدام بالمرهم: ويكون بنفس المرهم المذكور في الكلام المتقدم عن علاج أصوات المفاصل مع المحافظة على ممارسة التمارين الرياضية (السويدية) حسب الإمكان، والنوم على فراش صلب لكي تتحقق آثار العلاج.

فصل في الروماتيزم

(داء المفاصل)

إنّ تآكل المفاصل على فترات الزمن الطويلة أو نتيجة للعوامل الكيمياوية أو الهرمونية من شأنه أن يؤدي بمرور الزمن إلى إتلاف الغضاريف الموجودة بين المفاصل ، ومن شأن هذه الغضاريف أنها تتجدد ، ولكن مع مرور الزمن تقل قابليتها للتجدد وتبدأ صعوبة الحركة والأوجاع والالتهابات فى المفاصل مع تورمها وعدم القدرة على الحركة وأكثر الحالات الموجودة في عصرنا هي الآم مفاصل الأقدام.

علاج الحالة: ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام:

أ] الأعشاب:

1- بذور كرفس (**20**غم).

2- بذور معدنوس (**20**غم).

3- ورد لسان الثور (**20**غم).

4- بذور كتان (الأحمر) (**20**غم).

5- الحبة السوداء (**50**غم).

كيفية الاستخدام:

1- تُطحن الأعشاب جيداً ، ويغلى (كل **5** غم) من الخليط في مقدار قدح ماء ساخن ينقع لمدة نصف ساعة ، ويُحلّى بالعسل ويُشرب ثلاث مرات باليوم.

2- استخدام كمّادات ساخنة على المفاصل ثم لبس الرباطات الخاصة بالمفاصل ، مع محاولة تخفيف الوزن كعامل مساعد في العلاج وممارسة التمارين الرياضية البسيطة واستخدام نظام غذائي غني بالكالسيوم والبروتين.

مرهم تخفيف الآم المفاصل:

1- زيت الكافور (**20**غم).

2- زيت النعناع (**20**غم).

3- زيت اليوكالبتوس (**20**غم).

4- زيت جوزة الطيب (**20**غم).

5- شمع العسل (**50**غم).

6- فلفل أحمر (**25**غم).

7- زنجبيل (**10**غم).

8- جذور الكبر (الشفلّج) (**10**غم)، أو ورق الكبر (**5**غم).

ولا يشترط توفر جميع هذه الأعشاب والزيوت بل يُكتفى ببعضها إذا تعسّر الحصول على الجميع وكلما زادت فهو أفضل.

كيفية التحضير: تُطحن المواد إلى درجة المسحوق ثم يُسخن الشمع ويُذاب وتضاف إليه الأعشاب ثم تضاف الزيوت مع الخلط المستمر، ثم يغطى المزيج بغطاء محكم حتى يبرد ثم يستعمل بشكل مساج للمفاصل.

تنبيه: يمكن استبدال شمع العسل بإضافة (الفازلين) إلى الخليط وخلط الجميع بالخلّاط بدون تسخين.

تنبيه: على من يشكو ألماً في الجسم وفي المفاصل خصوصاً عليه بشرب خليط من قشر البيض مع عصير الليمون مرة واحدة في اليوم، وذلك بطحن قشر البيض جيداً في ربع لتر من عصير الليمون ويُنقع لمدة **(6)** ساعات ثم يُحلى بالعسل ويُشرب بعد ذلك.

نصائح لأصحاب المفاصل:

1- الاهتمام بتخفيف الوزن في حالة وجود الزيادة.

2- الابتعاد عن الشاي والقهوة.

3- الابتعاد عن التدخين.

4- عدم القيام بالمجهود العضلي الكبير.

5- تجنب حمل الأشياء الثقلية.

فصل في

داء النقرس

ينتج مرض النقرس من ترسب (ملح الحامض البولي) في بعض المفاصل ومن عوارض التهاب إبهام القدم أو ورم الإبهام أو الإحساس بوخزة في الإبهام، وتنتج هذه الحالة بسبب الإكثار من تناول اللحوم والبروتينات.

الأعشاب المُستخدمة:

1- كفشة الذرة (الشعر الموجود على عرنوص الذرة من الأعلى) (**25**غم).

2- بذر الخس (**20**غم).

3- قرّيص (**25**غم).

4- لسان الحمل الكبير (**20**غم).

5- حلبة (**20**غم).

6- كزبرة البئر (كرفس البير) وهي عشبه ورقتها تشبه ورق المعدنوس ولكن الساق يميل إلى السواد ، تنبت عند عيون الماء والآبار ومجرى المياه النظيفة (**25**غم).

كيفيـة التحضـير: يُطحن الجميع ، ثم يوضع كل (**5**غم) من الأعشاب أي ملعقة صغيرة في قدح ماء ساخن ، وينقع مع غطاءه لمدة ساعة ، ثم تشرب ، ويمكن تحلية الشراب بالعسل ويشرب (**3**) مرات قبل الطعام بنصف ساعة.

نصائح:

1- ترك تناول اللحوم والبروتينات.

2- ترك الملح والسكر وملح الليمون، وتعويض ذلك بالخضار والفواكه.

3- المواظبة على رياضة المشي.

4- شرب الماء كما تقدم في النصائح السابقة.

5- المواظبة على الاستحمام بالماء الساخن ثم الماء البارد.

علاج آخر

لداء النقرس

1- شُرب زيت الحبة السوداء بمقدار (**10**) قطرات في الوجبة.

2- أكل العسل باستمرار.

3- شُرب الماء بالكيفية المتقدمة.

4- المواظبة على المشي.

فصل في

ترقق العظام

هو حدوث ضعف في الهيكل العظمي حيث يكون أكثر هشاشة وعرضة للإصابة ، ويُسبب ذلك أوجاعاً عظيمة في الجسم ويؤدي إلى النحول والتعب.

الأعشاب المستخدمة:

1- النيمية (الناخوه الهندية) (**10**غم).

2- الزعتر ذو الورقة الرفيعة وذو الزهرة (**20**غم).

3- عروق الروباص (الريفاس)(**20**غم)**0**

4- المغات (عشبة الأكراد) أو (عرقوزي) (**50** غم).

كيفية الاستخدام: يُطحن الجميع طحناً ناعماً ويُخلط مع العسل والجوز والبندق والفستق واللوز ويؤكل منه باليوم (**3**) مرات.

تنبيه: يحتاج الجسم إلى فيتامين(D) لتسهيل امتصاص الكالسيوم، وفيتامين (D) ينتج عن طريق الجلد عندما يتعرض الجسم لأشعة الشمس فالحمام

الشمسي مهم جداً فى هذه الحالات مع الإكثار من الأطعمة الغنية بالكالسيوم وخصوصاً طريقة قشور البيض مع عصير الليمون.

فصل في

الكُسَاح

ينـتج مـرض الكسـاح عـن نقـص كبيـر فـي فيتـامين (D) الضـروري لامتصاص الكالسيوم من قبل الجسم وعدم التعرض لأشعة الشمس ، والكساحُ مرتبط بالكالسيوم أي: نقصه، ومن سوء التغذية أو من خلل في نشاط الكبد والكليتين.

والعـلاج الأساسـي: لهذا المرض هو في أخذ الكالسيوم والتعرض للشمس وتنظيم الغذاء ، وعلى صاحب المرض الابتعاد عن القمح كلياً ، لأن قشور القمح تمنع من امتصاص الكالسيوم مع ضرورة التعرض لحمّامات شمسية باستمرار، وتناول الأطعمة الغنية بفيتامين (D) والكالسيوم ، والمواظبة على تناول نوع من سلطة الجزر والملفوف (اللهانة) والشمندر (الشوندر) وقطع من الكبد المسلوق.

(فصل في ألم الكعب)

تنتجُ هذه الحالة من الوقوف الكثير أو تكون نتوء فى القدم ؛ فأما الحالة الأولى الناتجة عن التعب فأحسن علاج لها هو نقيع من زهرة الالآم (أو ورد الساعة) فنضع كل (5غم) من زهرة الالآم في لتر ماء ويُنقع لساعة ويُحلَّى بالعسل ويُشرب صباحاً وعند النوم.

- ورد الساعة كل (5غم) في لتر ماء ساخن ويُنقع لمدة ساعة ثم يُحلى بالعسل ويشرب عند النوم فقط.

فصل في

النتوء الحاصل تحت القدم

يُنصح في مثل هذه الحالة بمُراجعة الطبيب لأخذ الإرشادات اللازمة.

الأعشاب المستخدمة:

1- زنجبيل (25غم).

2- خشب الراوند (20غم).

3- إهليلج أصفر (10غم).

كيفية التحضير: تُطحن المواد مع دبس التمر (عسل التمر الأسود) وتُؤخذ منه ملعقة طعام صباحاً وملعقة عند النوم، وعلى صاحب هذه العلة أن يصنع مخدات من الإسفنج ويضعها تحت الكعب، ويتجنب الضغط بقوة على الكعب عند المشي.

فصل في (أمراض الفم)

1- ظهور حبوب في الفم على شكل فقاعات ملتهبة تسبب الألم.

2- تشقق اللسان.

3- ظهور فطريات بيضاء على اللسان.

4- ثقل في اللسان وعدم نطق بعض أحرف الكلمات.

5- التهاب اللثة.

6- اصفرار الأسنان وتبيضها.

7- تسوس الأسنان.

فصل في بثور الفم

هي حبوب ذات رؤوس بيضاء أو حمراء على جدار الفم ، وتلتهب نتيجة حرارة فى المعدة أو نتيجة إمساك.

الأعشاب المستخدمة :

القسم الأول: شراب.

القسم الثاني: مسحوق (باودر).

أولاً الشراب

1- بذور الريحان (25غم).

2- كزبرة (25غم).

3- لسان حمل (20غم).

4- خوبة (20غم).

5- بابونج (20غم).

كيفية التحضير: تُطحن المواد جيداً ، ثم توضع كل (5غم) من الخليط في مقدار قدح ماء وتغلى على النار ثم تترك لتبرد ، وتشرب (3 مرات) في اليوم.

ثانياً: الباودر ويسمى (الفروك).

حيث يوضع مسحوق الأعشاب على مناطق الحبوب في الفم ثم تُدلك برفق.

الأعشاب:

1- السِعد (درن الرمل) ويسمى أيضاً (سوتكا) (50غم).

2- الشب (20غم) ويسمى أيضاً (الزاخ الأبيض).

3- قرنفل (10غم).

4- شومر (حبة حلوة) (10غم) ويسمى أيضاً (رازيانا).

5- عفص (10) 0

كيفية التحضير: تُخلط المواد خلطاً جيداً ثم تطحن ناعماً ثم يدلك بها فم المريض لمدة (5 دقائق) ثم يُغسل الفم بعد ذلك عن طريق المضمضة بالماء والملح.

نصائح:

1- الابتعاد عن الدهنيات الحيوانية واللحوم الحمراء.

2- الابتعاد عن المواد الحرّاقة كالفلفل والبهارات ونحو ذلك.

3- تجنب البقوليات.

4- الاعتماد على الخضروات والفواكه.

5- استخدام (التلبينة) لمرتين في الأسبوع ، وقد تقدم الحديث عنها في باب الطب النبوي.

فصل في

تشققات اللسان

تنتج هذه التشققات نتيجة أكل الأطعمة الحارة بطبعها ، أو نتيجة لبعض الفطريات في الفم.

الأعشاب المستخدمة :

1- العفص (25غم).

2- الثوم (حبة حلوة) (20غم).

3- الجُلنار (زهرة الرمان في بداية التفتح) (20غم).

كيفية التحضير والاستخدام : تطحن المواد طحناً ناعماً ثم يكون الآتي:

1- المضمضة بالماء الفاتر والملح.

2- وضع قليل من العلاج على اللسان وإبقاءه لمدة (5دقائق).

3- يتم تكرار العملية (3مرات) يومياً.

أهم النصائح في هذه الحالة:

1- الابتعاد عن المشروبات الساخنة.

2- الابتعاد عن المشروبات الغازية.

3- عدم الإكثار من الطعام الدسم والبروتينات.

4- الإكثار من الأطعمة التي يدخل فيها فيتامين (A,B,C)، والتي توجد في الجزر، والشمندر، والملفوف ، والهليون).

5- الاعتماد على السوائل والشوربة.

فصل في

الفطريات البيضاء على اللسان

الاعشاب المستخدمة:

1- الفوّة (20غم).

2- شومر (حبة حلوة) (20غم).

3- عفص (20غم).

4- الملح (20غم).

كيفية التحضير: تطحن المواد جيداً ، ثم نضع كل (5غم) أو ما يعادلها في قدح ماء وتغلى جيداً على النار ، ثم تترك قليلاً لتبرد ثم تستخدم بعد ذلك.

كيفية الاستخدام:

1- المضمضة بالسائل جيداً.

2- تنظيف اللسان جيداً بفرشاة الأسنان.

3- إعادة المضمضة بعد تنظيف اللسان.

4- الابتعاد عن الطعام والشراب ساعة ثم تكرار المضمضة.

نصائح:

1- تناول الخضروات التالية (النعناع والريحان والكرفس والمعدنوس والفلفل الأخضر).

2- عصير الليمون الحامض (مهم جداً).

فصل في (ثقل اللسان وعدم النطق ببعض الأحرف في الكلام)

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى هذه الحالة ، فقد تكون أسباب ولادية تظهر على الطفل منذ الولادة حيث يجب مراجعة الطبيب لعلاجها، وقد تكون لأسباب الفزع والخوف أو المرض عن الكبر.

العلاج بالأعشاب:

1- ورد الخزامى (20غم) ويسمى أيضاً (اللاّفندر).

2- ورد الزوفا (20غم).

3- الملح (10غم).

تخلط ثم تُطحن ناعماً.

كيفية الاستخدام:

1- يُخلط العلاج مع (25غم) عسل نحل جبلي ، بمعنى أن النحل قد أخذ الرحيق من نباتات برية لم تتعرض للأسمدة والمواد الكيمياوية.

2- توضع كمية من العلاج حول اللسان مع دلكه وتترك المادة المعالجة لمدة (5 دقائق).

3- تكرار العملية (4 مرات) يومياً.

4- وضع برنامج يتزامن مع العلاج للتدريب على النطق بالكلمات.

نصائح:

1- إنشاء نظام غذائي يحتوي على البروتينات والفيتامينات والأملاح مع ضرورة تنظيم وجبات الطعام بأوقات ثابتة.

2- وقد يكون العلاج ناجعاً في بعض حالات المرض الولادي.

فصل في التهاب اللثة

مما لاشك فيه أن من أهم الأسباب لصحة الجسم هي الأسنان السليمة الخالية من الأمراض، وتعتبر اللثة جزءاً مهماً من الفم وهي أساس الأسنان فيجب إعطاءها الاهتمام اللازم لعدم تلفها بالأمراض.

الأعشاب المستخدمة :

1- لحاء شجرة البلوط (25 غم).

2- عفص (20غم).

3- بذور ثمرة شجرة الصنوبر (20غم).

4- البابونج (20غم).

كيفية التحضير: تطحن الأعشاب جيداً ثم يوضع مقدار كل (5غم) منها في قدح ماء وتغلى على النار ثم تترك لتبرد ثم تستخدم بعد ذلك.

كيفية الاستخدام:

1- المضمضة بالماء والملح.

2- المضمضة بخليط العلاج.

3- تكرر العملية كل يوم (3 مرات).

نصائح:

1- الابتعاد عن الضغط على الأسنان والمواد الصلبة.

2- الابتعاد عن التدخين.

3- عدم إهمال الحالة لأن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة في المستقبل.

فصل في (اصفرار الأسنان وتبيضها)

الأعشاب المستخدمة :

1- قشر لحاء الصفصاف (25غم).

2- قرنفل (10غم).

3- لب الرمان (شحم الرمان) (25 غم).

4- عفص (20غم).

5- ملح (10غم).

6- نعناع (20غم).

كيفيـة التحضـير: تُطحن الأعشاب طحناً ناعماً جيداً بعد تنظيفها ويكون طحنها إلى درجة المسحوق (الباودر).

كيفية الاستخدام: تُستخدم كمضمضة مع فرشاة الأسنان يومياً لمرتين صباحاً ومساءاً مع التقليل من شرب الشاي والقهوة والتدخين.

فصل في

(تسوس الأسنان)

عند الإصابة بتسوس الأسنان لابد من مراجعة الطبيب لاتخاذ اللازم من العلاج ؛ فإذا تعذر الذهاب إليه لظروف مُعينة فإنه يمكن تحضير العلاج من المواد العُشبية التالية:

1- عود السواك (شجرة الأراك) (25غم).

2- شومر (حبة حلوة) (25 غم).

3- قرنفل (20غم).

4- صولنجان: وهي تختلف عن الخولنجان لأنها بيضاء تشبه شكل القلب (30غم).

كيفية التحضير: تُنظَّف الاعشاب جيداً ثم تطحن .

كيفيــة الاســتخدام: تستعمل مـع الفرشـاة لمـرتين يوميـاً مـع المضمضـة بالمـاء والملح.

تنبيه: عود السواك مهم جداً في هذه الحالات وهو سنة نبوية كما قال سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم (السواك مطهرةٌ للفم مرضاة للرب) [1].

فصل في

(أمراض الأنف والأذن والحنجرة)

أولاً: أمراض الأنف:

أ- الرُّعاف (هو نزيف فجائي من الأنف).

ب- نتوء في التجويف الأنفي ، وعلى جدار هذا التجويف شعرات صغيرة تدفع الأجسام الغريبة الى الخارج.

ت- التهاب الجيوب الأنفية.

[أ] الرعاف: الأعشاب المستخدمة:

1- دولاب العجوز (ثمرة شجرة السرو).

2- الخل الطبيعي 4/1 لتر.

3- االزعتر (25غم).

([1]) اخرجه النسائى والدرامي واحمد في مسنده عن السيدة عائشة رضي الله عنها.

كيفية التحضير : تُطحن الأعشاب جيداً ثم تخلط مع الخل وتوضع على النار وتُغلى جيداً ثم تصفى وتترك لتبرد قبل الاستخدام.

كيفيـة الاسـتخدام: عنـد حالـة الرعـاف تغمس قطعـة مـن القطـن الطبـي فـي الخليط المذكور أعلاه ثم توضـع داخل تجويف الأنف ويتم تبديل القطنـة كل (5 دقائق) (3 مرات).

نصائح:

1- شم هذه الخلطة يومياً لمرتين أو ثلاثة مرات مهم جداً.

2- غسل الأنف قبل النوم بمغلي البابونج.

3- صـاحب الرعـاف عليـه أن يتجنـب الوقـوف تحـت أشـعة الشـمس، والابتعاد عن البهارات والمواد الحّراقة من الأطعمة.

[ب] علاج النتوء داخل تجويف الأنف

الأعشاب المستخدمة:

1- الحبة السوداء (25غم).

2- ورق شجرة اليوكالبتوس (10غم).

3- الزعتر ذو الورقة الإبرية (15غم).

4- قشر الرمان (25غم).

5- ربع لتر من خل التفاح.

كيفيـة الاستخدام: تُطحـن الأعشاب جيداً ثم نغلـي الجميـع في الخل جيداً ثم نصفي المواد جيداً ويتم الاستخدام.

كيفية الاستخدام:

1- غسل الأنف بالماء والملح.

2- توضع قطرة صغيرة في الأنف مرة واحدة قبل النوم.

3- تكرر العملية كل يومين أو كل أربعة أيام حسب الحالة.

تنبيه: يُفضل ترك السائل المستخدم من الخليط لثلاثة أيام من ساعة تحضيره ثم يستخدم بعدها الماء الصافي الناتج من الخليط.

[ج] علاج التهاب الجيوب الأنفية

هناك نوعان من العلاج لهذا المرض، الأول: شراب، والثاني: استنشاق وغسول.

أما الشراب فمكوناته هي:

1- ورد بابونج (20غم).

2- ورد الخطمية (30 غم).

3- ورد الخزامى (2نغم).

4- الزعتر الفارسي ذو الوردة (20غم).

5- شومر (شمر) (حبة الحلوة) (30غم).

طريقة صنع العلاج واستخدامه: تُطحن الأعشاب طحناً جيداً وبعد ذلك نخلط كل (5غم) من الأعشاب أي ملعقة صغيرة في قدح ماء ويُغلى على النار ثم يبرد ويشرب ، ويتم استخدام العلاج يومياً (3) مرات قبل الطعام بنصف ساعة.

طريقة الاستنشاق : الأعشاب المستخدمة

1- نعناع ناشف (10غم).

2- بذر كتان (10غم).

3- ورد بابونج (25غم)

4- ورد البنفسج (20غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن الأعشاب جيداً ثم توضع كل ملعقة صغيرة (5غم) في مقدار قدحين من الماء وتغلى على النار مع إضافة (3قطرات) زيت نعناع على الماء الساخن ثم توضع على الرأس منشفة (فوطة) رطبة ويكون وجه المريض بمقابل فتحة القدر ويتم استنشاق البخار الناتج عن المواد المغلية لمده (3دقائق) بعدها يرفع المريض رأسه ويحاول ألاّ يُعرّض نفسه للهواء البارد لمدة ساعة من الزمن، ويمكن استخدام السائل الناتج من الغلي بعد تبريده لغسل الأنف لزيادة الاستفادة من العلاج ويُفضل أن تكون هذه العملية قبل النوم.

تنبيه: من الضروري المسارعة في علاج هذا المرض وعدم التهاون فيه، لأن الذي يسبب هذا النوع من الأمراض إما فيروس او بكتريا أو كلاهما معاً، مما يؤدي إلى تراكم افرازات شبه صديدية وينتج عنها الحمى والصداع والحصر الأنفي وتعطيل حاسة الشم.

فصل في (أمراض الأذن)

من أبرز أمراضها:

1- الصديد نتيجة التهابات لدخول الماء ونحوه في الأذن.

2- طنين الأذن.

3- التهاب الأذن الوسطى (وهي عبارة عن ثلاثة مفاصل موجودة داخل فجوة هوائية ما بين الطبلة من الخارج وبين الأذن الداخلية وهي بالترتيب (المطرقة والسندان والركاب).

4- الأذن الداخلية المعقدة.

1- الصديد في الأذن

الأعشاب المستخدمة والزيوت:

1- عفص (10غم).

2- الحبة السوداء (10غم).

3- شومر (20غم).

4- زيت زيتون (50غم).

5- زيت الحبة السوداء (20غم).

كيفيةُ التحضير: تُطحن الأعشاب بعد تنظيفها ثم تخلط مع الزيوت المذكورة ويُسخن المزيج وتوضع الأعشاب فيه لمدة 10 أيام ثم يُصفى الخليط ويُجهز للاستخدام.

كيفية الاستخدام: توضع قطرة من الزيت على فتحة الأذن، ونميل بالرأس الى الجهة الثانية حتى يتغلغل الزيت إلى داخل الأذن.

ويتم تكرار هذه العملية بين يوم وآخر عند النوم فقط.

2- **طنينُ الأذن:** وتنتج هذه الحالة عن ضعف في العصب السمعي أو المطرقة من الأذن الوسطى المرتبطة بالغشاء الطبلي، وينتج أيضاً عن حدوث خلل بين العظم وبين طبلة الأذن.

ويكون العلاج بحسب نوعين بحسب حالة وقوة الطنين:

أولاً: استخدام العلاج الخاص بصديد الأذن حسب إرشادات الطبيب.

ثانياً: استخدام الأعشاب التالية:

1- قرفة (دارسين) (25غم).

2- شومر (حبة حلوة) (25غم).

3- قريص (20غم).

4- النعناع البري (20غم).

طريقة التحضير والاستخدام: تُطحن الأعشاب جيداً ثم نضع كل (5غم) من الخليط في قدح ماء ساخن ينقع (15) دقيقة ويشرب (3) مرات باليوم ويمكن تحليتها بالعسل.

نصائح:

1- مسح داخل الأذن بعصير البصل بواسطة قطعة من القطن الطبي.

2- نضع حمام لسد فتحة الأذن بواسطة شمع العسل الجاف الخالي من العسل ومن أي سائل آخر.

3- الإكثار من الخضار والفاكهة الغنية بالفيتامينات والأملاح خصوصاً البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم ومجموعة فيتامين (B).

4- المواظبة على حساء متكون من الحبوب مثل القمح والشوفان ونحو ذلك.

3- التهاب الأذن الوسطى

الأعشاب المستخدمة:

1- زهرة الزعرور (25غم).

2- الزعتر ذو الورقة الإبرية (20 غم).

3- ورد لسان الثور (20غم).

4- الحبة السوداء (10غم).

5- قريص (30غم).

طريقة التحضير والاستخدام: تُطحن الأعشاب ، وتوضع ملعقة صغيرة بمقدار (5غم) في مقدار قدح ماء ساخن، وينقع لمدة (15دقيقة) ثم يُحلى بالعسل ويُشرب يومياً لثلاث مرات.

4- التهاب الأذن الداخلية

الأعشاب المستخدمة:

1- ورد الساعة ذو اللون الأصفر الباهت (15غم).

2- زهرة الالآم (15غم).

3- شومر (حبة حلوة) (50غم).

4- جعده (15غم).

5- شيح (15غم).

6- زعتر (20غم).

كيفيـة التحضـير والاسـتخدام: تطحـن جميـع المـواد ونضـع مقـدار (5غم) فـي مقدار قدح ماء يُنقع لمدة نصف ساعة ثم يحلى بالعسل الجبلي ويشرب باليوم لثلاث مرات.

فصل في التهاب الحنجرة

عندما تُصاب الحنجرة بالالتهاب ينتج عنه حمى معينة مصاحبة لارتفاع درجة الحرارة مع بحّة في الصوت، وقد يكون الالتهاب شديداً فيفقد المريض صوته مؤقتاً، وفي حالات أخرى قد يصاحب الالتهاب سعال جاف مع تزايد عدد ضربات القلب مع تقلص بالأمعاء.

الأعشاب المستخدمة:

1- الشومر (الحبة الحلوة) (50غم).

2- الشبنت (الشَبَت) (25غم).

3- عرق سوس (50غم).

كيفيـة التحضـير: نطحن الشومر والشبت معاً ، ثم تغلى كمية الأعشاب في لتر ماء غلياً جيداً ثم تصفى ، وينقع عرق السوس في لتر ماء ساخن لمدة يوم كامل ثم يصفى ويخلط الإثنان معاً.

كيفية الاستخدام: أخذ مقدار من فنجان من السائل مع كوب ماء مع ملعقة طعام عسل تخلط جيداً وتشرب صباحاً عند النوم.

فصل في

التهاب اللوزتين

تعتبر هذه الحالة المرضية هي الأكثر انتشاراً بين الأطفال خاصة وهي تصيب المراحل العمرية الأخرى ، ومن أبرز أعراضها الحمى والصداع والتهاب الحلق وعسر البلع مع حكة في البلعوم والأذن، مع ألم ونحول في جميع أنحاء الجسم، وفي أغلب الأحيان تورم العقد اللمفاوية في العنق.

الأعشاب المستخدمة :

1- بذور السفرجل (25غم).

2- التيهان (وهي مادة تفرزها دودة ملتصقة بساق النبات (25غم).

3- الشومر (الحبة السوداء) (25غم).

كيفية الاستخدام : تُطحن الأعشاب جيداً ونضع كل (5غم) في قدح ماء وتغلى على النار لمدة (3-5) دقائق ثم يترك ليبرد ويستعمل يومياً لثلاث مرات، ويكون للأطفال من (1-3) سنة بمقدار فنجان.

ومن (3-6) سنة مقدار ربع قدح.

ومن (6-10) سنة مقدار نصف قدح.

ومن (10) سنة فما فوق مقدار قدح ماء.

نصائح:

1- الغرغرة والمضمضة بالماء الفاتر والملح.

2- صُنع حساء من الردة (نخالة الطحين) مع الحليب.

3- شوي البصل على النار وأكله لمرتين في اليوم.

4- تناول العسل (3-4) مرات باليوم.

5- تناول (3-4) قطرات من زيت الحبة السوداء.

فصل في

\(علاج الإنفلونزا المتطورة)

وهي نوع فايروسي متطور من أعراضه (الحمى والقشعريرة والصداع والضعف العام مع سعال شديد وفقدان الشهية).

وهي سريعة الانتشار وأنواعها ثلاثة، ولها حالات وبائية كل ثلاثة سنوات أو خمسة سنوات وتأتي بشكل فجائي على بعض المناطق.

الأعشاب المستخدمة:

1- قشر الليمون الحامض اليابس (25غم).

2- عنب القط: وردة صغيرة بنفسجية غامقة تتفتح في فصل الربيع وهي من النباتات الزاحفة (30غم).

3- القرفة (الدارسين) (25غم).

4- الزعتر ذو الوردة الصغيرة (25غم).

كيفية التحضير: تطحن المواد كل (5غم) في قدح ماء وتغلى ثم تبرد وتصفى وتشرب باليوم لثلاث مرات، ومن الأفضل شرب عصير الليمون الحامض باليوم لمرة أو مرتين.

نصائح:

1- شرب العصائر الطبيعية خصوصاً عصير الليمون والبرتقال.

2- المداومة على شرب الماء بالطريقة التى تقدم ذكرها.

3- الشوربة مهمة خصوصاً شوربة الخضار.

4- تناول البصل المشوي لمرتين في اليوم.

فصل في

(الزكام البسيط)

تنتقل هذه الحالة بسهولة من شخص إلى آخر عن طريق العطاس ، وهذه الحالة يستطيع الجسم مقاومتها والقضاء عليها0

العلاج:

1- القرفة.

2- عصير الليمون.

كيفية التحضير والاستخدام : نضع كل (5غم) من القرفة في قدح ماء وتغلى على النار ثم تترك لتبرد ثم تصفى وتخلط مع عصير الليمون، ويكون جاهزاً للشرب.

تنبيه: أكل البصل المشوي والثوم المشوي وأكل الهندباء الطرية على شكل سلطة مع إكليل الجبل.

فصل في

أمراض الرئة والقصبات

ويشمل هذا الفصل الحديث عن الأمراض الآتية:

1- الالتهاب الرئوي الطبيعى.

2- التليف الرئوي الوضعي.

3- التهاب القصبات المزمن.

4- الربو.

5- حساسية القصبات عند الأطفال.

6- حساسية القصبات.

7- سرطان الرئة.

فصل في

(الالتهاب الرئوي الطبيعي التلقائي)

وتنتج هذه الحالة بسبب اضطراب ذاتي للمناعة مجهول السبب وترافق هذه الحالة بعض الحالات منها التهاب المفاصل، وضعف البنية، وبطء الحركة وانخفاض كريات الدم البيضاء، وهذا المرض مجهول السبب، وقد سميناه الطبيعي لأنه ناتج منها لا تدخل في حدوثه عوامل عرضية.

وللعلاج يتم اتباع التالي:

1- التقليل من الأطعمة والأغذية المعلّبة المصنعة.

2- عدم الجمع بين المأكولات المالحة والسكرية.

3- الابتعاد عن الجهد البدني.

4- الابتعـاد عـن الأطعمـة التـى تُسـبب الانتفـاخ واضـطراب الأمعـاء كالبقوليات ونحوها.

5- الميـل نحـو الأغذيـة والأطعمـة البايولوجيـة المزروعـة دون عوامـل كيماوية.

الأعشاب المستخدمة :

1- القريص (5غم).

2- التيهان (25غم).

3- ورد الختمة (5غم).

4- صمغ عربي (20غم).

تطحن المواد ، ويؤخذ مقدار (5غم) ، وينقع في قدح ماء ساخن ويترك حتـى يبـرد ثـم نتنـاول المـزيج كـل أربـع سـاعات مـع المحافظـة علـى الرياضـة الخفيفة خاصة المشي.

فصل في

(التليف الرئوي الوضعي)

مـن الأسـباب الرئيسـية لهـذا المـرض هـو غبـار يسـمى (غبـار السـيليكا) ويكثـر خاصـة عنـد أصـحاب الحـرف وعُمّـال المنـاجم والبنـاء وفـي المنـاطق المزدحمة بالسكان ، وأيضاً ينتج عن دخان عوادم السيارات ونحو ذلك.

وأبرز أعراض المرض:

1- ضيق التنفس ويشتد بعد عدة سنوات من الإصابة.

2- فُقدان الشهية.

3- اصفرار الوجه مع الام في وسط الصدر.

4- سعال رطب بلون أسود.

تنبيه: عند إهمال هذا المرض قد يتحول إلى سرطان الرئة بعد 10 -15 سنة.

نصائح:

1- الامتناع عن التدخين.

2- عدم التعرض لهذا الغبار والابتعاد عن المناطق التي يكثر فيها التلوث.

3- شرب الحليب خالي الدسم.

4- ممارسة رياضة المشي لمدة ساعة في مناطق نقية الهواء.

5- استخدام طريقة الماء المتقدم ذكرها.

الأعشاب :

1- لسان الحمل (50غم).

2- قريص (50غم).

3- ورق الحماض البري (25 غم).

4- عين القط (25غم).

5- الزعتر الإبري ذو الزهرة (20غم).

6- ورد الختمة (25غم).

تُطحن ، ويؤخذ مقدار (5غم) ما يعادل ملعقة شاي في قدح ماء على النار ثم تترك لتبرد وتحلى بالعسل وتؤخذ كل (6) ساعات مرة واحدة فقط.

فصل في

(التهاب القصبات الهوائية)

من أسباب هذا المرض هو التدخين واستنشاق الأبخرة الكيماوية ، وقد ينتج المرض عن جرثومة قد تسبب التهاباً مزمناً في القصبات.

وأبرز الأعراض:

1- سعال خفيف خصوصاً فى فصل الشتاء ويستمر طوال السنة.

2- بحة في الصوت.

3- ضيق التنفس.

4- فقدان الصوت في بعض الحالات الشديدة.

الأعشاب :

1- قريص (50غم).

2- عرقُ السوس (20غم) اذا لم يكن المريض مصاباً بضغط الدم.

3- حب الدبق (الحبة الصمغية) (20غم).

4- شاترك (20غم).

5- ورد الختمة (20غم).

6- بابونج (20غم).

طريقة العلاج: تطحن الأعشاب بعد تنظيفها، ويؤخذ من المزيج (5غم) أو ما يعادل ملعقة شاي تغلى في مقدار قدح ماء ثم تبرد وتشرب في كل (6) ساعات ويمكن تحلية المزيج بالعسل.

نصائح:

1- تؤخذ (5 قطرات) من زيت الحبة السوداء في كوب من حليب خالي الدسم.

2- عدم التعرض لتيارات الهواء الباردة.

3- الامتناع من التدخين.

4- الابتعاد عن أماكن الأبخرة والمواد الكيماوية.

5- الابتعاد عن الأطعمة الحارة الطبع والحامضة.

فصل في

(الربو)

وتسمى نوبات الربو العارضة وينتج عنها ضيق في التنفس مع صعوبة في استنشاق الهواء والتحسس من الأتربة والغبار والعطور الطبيعية الناتجة عن تفتح الأزهار أو العطور وينتج أيضاً انقباض الجدران العضلية ما يؤدي إلى ضيق المجاري الهوائية.

الأعشاب:

1- بذور السفرجل (50غم).

2- تيهان (50غم).

3- قريص (25غم).

4- سوس (25غم).

5- بابونج (25غم).

حيث نضع ملعقة شاي صغيرة في قدح من ماء مغلي على النار ، ثم تبرد وتشرب كل (6) ساعات يومياً.

تنبيه: يمكن وضع ملعقة طعام من البابونج في نصف لتر ماء وتغلى ثم يوضع غطاء على الرأس مع محاولة استنشاق أكبر كمية من بخار البابونج ويُفضل قبل النوم يومياً.

المحظورات:

1- السكريات وخصوصاً الصناعية منها.

2- البهار والمواد الحارة مثل الفلفل وغيره.

3- الابتعاد عن المخللات.

4- تجنب اللبن (الزبادي).

5- تجنب المناطق غير المعرّضة للشمس وينبغي أن تكون غرفة المريض مشمسة وذات تهوية جيدة.

نصائح:

1- تناول زيت الحبة السوداء ثلاث قطرات في اليوم.

2- تناول قطرة أو قطرتين من زيت الثوم مع الفطور.

3- أكل اللفت (الشلغم) مسلوقاً بدون إضافات.

فصل في

(حساسية القصبات عند الأطفال)

تكون هذه الحالة مرافقة للأطفال من سن الولادة إلى حد سن 8-10 سنة، وقد تزول بعد ذلك أو تتحول إلى حالة مزمنة وهي عبارة عن التهاب في بطانة القصبات أو أنسجتها، **ومن أبرز أعراضها:**

1- السعال المستمر.

2- سيلان الماء من الأنف.

3- نوبات الاختناق.

4- عدم قدرة الأطفال على النوم.

5- فقدان الشهية للطعام.

6- ارتفاع درجات الحرارة في بعض الأحيان.

الأعشاب:

1- الزعتر الإبري (الفارسي) (50غم).

2- ورد الختمية (20غم).

3- البابونج (20غم).

كيفية التحضير: تطحن الأعشاب بعد تنظيفها ، ثم يوضع مقدار ملعقة صغيرة (5غم) في مقدار قدح ماء وتغلى على النار غلية أو غليتين، ثم تبرد وتصفى المحلول ويمكن تحليته بالعسل ، **ويعطى للطفل كالتالي:**

1- في عمر شهر فما دون (5قطرات).

2- من عمر شهر -16 شهر (ملعقة طعام).

3- من عمر 6 أشهر إلى سنة (مقدار ملعقتين طعام في الوجبة).

4- من عمر سنة إلى 3 سنوات (مقدار فنجان في الوجبة).

5- من عمر (6-10) سنة نصف قدح كل 6 ساعات.

مع التأكيد على أهمية تناول العسل الطبيعى الجبلي والابتعاد عن السكر قدر الإمكان.

فصل في علاج

(حساسية القصبات)

تنتج هذه الحالة عن سعال تتفاقم حدته تدريجياً ويتأثر صاحب الحالة بالعطور والزيوت النفاثة وتتهيج القصبات بالتدخين والغازات والتعرض لتيارات الهواء الباردة والساخنة.

كيفية التحضير:

1- ورد الختمية (50غم).

2- الحلبة الحمراء (إذا لم توجد فالصفراء) (25غم).

3- الزعتر الإبري (الفارسي) (25غم).

4- عرق السوس (يطحن السوس طحن تكسير وليس طحناً ناعماً) وبعد الطحن ينخل لتصفيته من التراب والشوائب (20غم).

5- قرّيص (20غم).

تنبيه: إذا كان المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم فيُحذف من الخلطة (عرق السوس والزعتر).

نصائح:

1- ترك الحلويات والسكريات مدة لا تقل عن عشرين يوماً.

2- ترك المواد الحَرّاقة كالفلفل والبهارات.

3- تجنب الخل والمخللات والمشروبات الغازية.

4- شُرب الماء الفاتر.

5- مُمارسة الشهيق والزفير صباحاً ومساء لمدة (5 دقائق) في كل مرة.

فصل في

(سرطان الرئة)

تنتج هذه الحالة بشكل أساسي بسبب التدخين ، وقد أثبتت الدراسات العالمية أن 90 % من حالات التدخين تؤدي إلى سرطان الرئة ونسبته في الرجال أكثر من النساء لزيادة نسبة التدخين في الرجال عن النساء.

ومن الأسباب الاخرى للمرض غبار الفحم والغازات السامة والمواد الكيمياوية والغازات المركبة وكثرة استنشاق هذه الغازات ودخان السكائر قد يؤدي إلى نمو الخلايا الشاذة في الرئتين وفي نهاية المطاف تؤدي إلى المرض.

كيفية التحضير:

1- عين القط (25غم).

2- قريص (25غم).

3- صمغ عربي (20غم).

4- بذر كتان (20غم).

طريقة الاستعمال: تطحن الاعشاب ، حيث نضع ملعقة صغيرة (5غم) في مقدار قدح ماء مغلي وينقع لمدة ربع ساعة إلى نصف ساعة ثم يُحلى بالعسل أو بدون تحلية ويتم تناول الشراب ثلاث مرات في اليوم.

تنبيه: يمكن استنشاق بخار البابونج في هذه الحالة قبل النوم لمدة (5 دقائق).مع ضرورة الابتعاد عن التدخين والمناطق المزدحمة والملوثة بالغازات المركبة والأبخرة ودخان عوادم السيارات مع ممارسة الشهيق والزفير لأخذ أكبر كمية من الأوكسجين فإن لهذه العملية تأثيراً في التخلص من جزئيات ثانى أوكسيد الكربون الناتج عن الدورة الدموية وذلك عن طريق الرئتين والكليتين.

خلطة أخرى (شراب):

1- جذور العاقول (25غم).

2- بذر القرّيص (25غم).

3- ورق القرّيص (15غم).

4- جذور الكبر (الشفلح) (15غم).

5- كرفس البئر (كزبرة البئر) (15غم).

فصل في

(داء القطط)

هو مرض جرثومي يصيب النساء ومن أعراضه الرئيسية وفاة الأجنّة في طور التكوين عند الأشهر الأولى، وللعلاج ثلاثة أقسام:

القسم الأول:

1- هوى جوى (رجل الحمام الأحمر) (**20**غم).

2- قرص القمر (**10**غم).

3- نعناع بري (**10**غم).

4- ثوم (**10**غم).

5- ملح (**10** غم).

6- طلع النخل (**20**غم).

7- الحلتيت (الجُويفة) (**10**غم).

كيفية التحضير: تطحن المواد جيداً (مسحوق باودر) ثم يوضع مقدار (**3-5** غم) من قطنة طبية وتلف على شكل تحميلة نسائية ثم تغسل بماء ورد ثم تستعمل بعد ذلك.

ملاحظة: يمكن استبدال القطنة بمادة جلاتينية طبية تذوب بحرارة الرحم وهو أحسن للعلاج.

طريقة الاستخدام:

1- تستعمل بعد الدورة الشهرية بيومين.

2- تسعمل إما قبل الجماع بـ (**8**ساعات) أو بعدها بنفس الوقت.

3- قبل وضع التحميلة يغسل أو يحقن الرحم بماء فاتر.

4- إذا كانت التحميلة بالمادة الجلاتينية يغسل الرحم بالماء الفاتر لعدة مرات.

5- تستعمل التحميلة بين يوم وآخر إلى قبل نزول الدورة بيومين ثم تترك.

6- تستعمل هذه التحميلة لمدة ثلاث أشهر.

القسم الثاني (شراب)

العلاج:

1- مشَوْكَة (**50**غم).

2- قريص (**50**غم).

3- لسان حمل (**25**غم).

4- عين القط (**25**غم).

5- ورد لسان الثور (ورد ماوي) (**25**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد (تكسيراً) وتستعمل مثل الشاي نقيعاً أو غلياً، وتستعمل في كلا الحالتين قبل الطعام بساعة (مقدار **3**-**5**) غم في الوجبة.

القسم الثالث: ينقسم إلى قسمين:

1- يُستعمل الزنجبيل الطري الطازج مع وجبات الطعام ويُستحسن فرمه جيداً، وذلك بأخذ (**50**غم) في لتر ماء غلياً على النار حتى يتحول السائل إلى اللون الأبيض ثم يُصفّى ويستعمل بمقدار (كوب) في الوجبة مع الطعام لثلاث مرات.

2- الزنجبيل الجاف يُطحن تكسيراً وتستعمل مقدار (**3**-**5**غم) في قدح ماء يُغلى ويُصفى ثم يترك ليبرد ويشرب بعد الطعام بنصف ساعة.

فصل في

(مرض السكري)

وهو مرض ناتج عن إصابة البنكرياس بخمول في إفراز العصارات الهاضمة أو توقف كلي للإفراز، حيث تكون عصارة البنكرياس غنية بالأنزيمات الى تحلل الدهون والأحماض والبروتينات والكربوهيدرات، كما تحتوي العصارة أيضاً على بيكربونات الصوديوم لمعادلة حمض المعدة، والبنكرياس هو المسؤول عن ارتفاع وانخفاض نسبة السكر في الدم.

ويجب على مريض السكري الامتناع عن التالي:

1- السكر الأبيض والأطعمة التى تحتوى عليه.

2- التقليل قدر المستطاع من الزر والبطاطا.

3- الابتعاد عن المشروبات الغازية والكحولية.

4- الابتعاد عن التدخين.

5- ترك الأطعمة المقلية بالزيت والسمن لأنها سموم للجسم.

6- الامتناع عن اللحوم الحمراء وإن أراد المريض تناولها فيجب أن تكون مشوية على الفحم بدرجة متوسطة للتخلص من الدهون الداخلية لقطعة اللحم.

7- التقليل من شرب الشاي.

8- استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر (خبز الشعير).

9- تجنب الإنفعالات النفسية والغضب والصدمات بكل أشكالها.

نصائح:

1- الشجر (الكوسة) من الأطعمة المهمة جداً للمصاب بالسكري نياً أو مسلوقاً والأفضل نياً مع السلطة أثناء وجبات الطعام، وإذا سبب انتفاخاً يُستعمل معه مطحون الشبت أو الكمون.

2- شرب الشاي (الدارسين) أي (القرفة) ثلاث مرات يومياً.

3- المشي مهم يومياً لساعة.

4- شرب الماء بمعدل (**14-16**) قدح يومياً من الصباح إلى المساء.

5- زيادة تناول الخضروات في الطعام.

6- عصير الليمون مهم جداً وكذا غلي الليمون الجاف أيضاً مهم حيث نأخذ (**10-15**) غم من قشر البيض المطحون في كوب من عصير الليمون الحامض وينقع من المساء إلى الصباح.

7- نبتة (الشندقورة) مهمة فى هذه الحالة وهي معروفة عند سكان البادية لهذه الحالات.

الخلطة الأولى وتسمى (الكبرى):

1- شيح (**20**غم).

2- جعدة (**20**غم).

3- قيصوم (**20**غم).

4- حلبة (**15**غم).

5- لبان ذكر (علك بستج) (**15**غم).

6- حبة سودة (**15**غم).

7- حلتيت (جويفة) (**20**غم).

8- سِعد (درنات الرمال) (**50** غم) وتحمص إلى درجة الاشقرار.

9- قشر رمان (**20**غم).

10- خشب الرواند (**30**غم).

11- بذور القريص (**20**غم).

كيفية التحضير: تطحن المواد جيداً ويوضع كل (**3-5**) غم ويغلى في مقدار قدح ماء وتشرب يومياً لثلاث مرات بعد الطعام أو قبل الطعام.

كيفية الاستخدام: يوضع الخليط ويعبأ في كبسول بمقدار (**2**كبسولة كبيرة) قبل الطعام بـ (نصف ساعة) أو بعده.

الخلطة الثانية:

1- سِعد وحمص إلى درجة الاشقرار (**50**غم).

2- حلبة حمراء (**25**غم).

3- ترمس مر (**20**غم).

4- مرمكي (صمغ رتنجي) (**20**غم).

طريقة التحضير والاستخدام: تطحن ناعماً وتوضع في كبسول وتؤخذ بنفس طريقة الخلطة الأولى.

الخلطة الثالثة:

1- لبان ذكر (علك بستج) (**50**غم).

2- حلتيت (**25**غم).

3- هوى جوى (رجل الحمام الأحمر) (**20**غم).

4- حبة سودة (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن ناعماً وتوضع بمقدار (**3**-**5**غم) في قدح ماء وتغلى على النار ثم تبرد وتصفى وتشرب حسب الحالة قبل الطعام أو بعده ، والأفضل قبل الطعام.

الخلطة الرابعة:

1- القرفة (الدارسين) (**50**غم).

2- لبان ذكر (**25**غم).

3- سنامكي (**20**غم).

4- حلبة (**20**غم).

5- كزبرة (**25**غم).

تطحن جيداً وتستخدم كالخلطة الأولى.

فصل في علاج ضغط

(الدم المرتفع والمنخفض)

إن معدل الدم السّوي في الشباب والأصحاء البالغين حوالي (**75/110**) ملم زئبق، ويشير العدد الأول إلى الضغط الإنقباضي المسجّل عند انقباض البطينين (أي ضغط الدم في أوج ارتفاعه) والعدد الثاني هو الضغط الإنبساطي المُسجل بعد انقباض البطينين (أي ضغط الدم عند انخفاضه).

وهو في الحالتين خطر على الإنسان.

علاج الضغط المرتفع

الخلطة الأولى:

1- بذر الخس (**50**غم).

2- بذر الكرفس (**25**غم).

3- بذر المعدنوس (**25**غم).

4- بذر الحلبة (**50**غم).

كيفية التحضير: تطحن المواد جيداً ونضع مقدار (**3-5**) في قدح ماء ويغلى على النار أو ينقع في ماء ساخن.

الاستخدام: يُشرب هذا الشراب يومياً لثلاث مرات قبل الطعام أو بعده والأفضل بعد الطعام.

ويمتنع المصاب بهذا المرض من التالي:

1- الدهون كالإلية والسمن ونحو ذلك.

2- اللحوم الحمراء خصوصاً لحم البقر.

3- الشاي والقهوة.

4- المشروبات الغازية والكحولية.

5- التدخين.

6- السهر.

7- تقليل أو ترك الملح والتعويض عنه بالخضروات والفواكه والأسماك الغنية بالأملاح المفيدة للجسم.

نصائح:

1- شرب الماء بمعدل (**14-16**) قدح موزعة من الصباح إلى وقت النوم.

2- الإكثار من الفواكه والخضروات.

3- المشي يومياً بمعدل ساعة وأحسن الأوقات بعد الفجر لنقاء الهواء ووجود الأوكسجين الثلاثي.

الخلطة الثانية (وتسمى قهوة الزيتون): وسُميت بهذا الاسم لأنها متكونة من ورق شجرة الزيتون فقط.

كيفية التحضير:

1- نأخذ مقدار (كيلو واحد) من ورق الزيتون الأخضر أو اليابس المجفف في الظل.

2- نضيف إليه مقدار (**5**لتر ماء).

3- يغلي على النار حتى يصل مقدار الماء الى لتر واحد.

4- يُصفى ويوضع في قناني في مكان بارد.

5- الأفضل عند الغلي نضع مع المزيج (**50** غم) من الصمغ العربي النقي الأبيض.

6- نأخذ مقدار (نصف فنجان الى فنجان) ويشرب ثلاث مرات بعد وجبات الطعام.

7- يُضاف (**20**) غم من الثوم إلى المزيج لمنع التعفن.

الخلطة الثالثة

1- الكوجرات (كركديه) (**50**غم).

2- ورد لسان الثور (ورد ماوي) (**20**غم).

3- الليمون الجاف (**10**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: يُكسّر الليمون الجاف ويُنقع الجميع في **2** لتر ماء مع (**4** ليمون حامض) ويُقطع على شكل دوائر ويترك لمدة (**4-6**) ساعات ثم يصفى ويشرب منه يومياً ثلاث مرات مقدار قدح واحد حسب الحالة حيث يمكن الزيادة أحياناً من ثلاثة إلى ستة أقداح.

وفي حالة حصول إمساك من العلاج، نأكل يومياً ثلاث حبات من التين اليابس يومياً، أو شرب ملعقة كوب من زيت الخروع كل يومين، أو إضافة مقدار (**5**غم) سنا مكي إلى المزيج.

الخلطة الرابعة

1- شيح (**25**غم).

2- قصب الفلوس (خيارشمبر) (**25**غم).

3- قيصوم ذو الوردة (**50** غم).

4- مشَوْكة (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد تكسيراً بدرجة متوسطة ثم نستعمل مقدار (**5**غم) في مقدار قدح ماء ساخن وننقع المواد أو نغليها ثم تترك لتبرد ثم تصفى وتشرب ثلاث مرات قبل الطعام بـ (**15** دقيقة) أو بعد الطعام بـ (**30** دقيقة).

الخلطة الخامسة

1- كفشة الذرة (شعر الذرة).

2- كزبرة البئر.

3- بذور الكرفس.

4- كطب (الشوكة الزاحفة).

5- جماجم تمر حنة (عناب).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد جيداً ثم نغلى مقدار كل (**20**غم) في لتر ماء ثم تصفى وتشرب بعد الطعام مقدار قدح في الوجبة الواحدة.

فصل في أمراض الجهاز الهضمي

تكمن مهمة الجهاز الهضمي في طحن الطعام ميكانيكياً وتحليله كيمياوياً ليسهل امتصاصه بعد ذلك، ومجمل الطاقة التى يحتاجها الجسم والمواد اللازمة لنمو مقوماته مصدرها ما يتناوله الشخص من أنواع الأطعمة والأشربة

، وتتعامل أعضاء الجهاز الهضمي مع هذه الأطعمة والأشربة بعدة طرق لتحويلها إلى جزئيات بسيطة ودقيقة يمكن امتصاصها في الأمعاء وتدويرها حول الجسم في الدورة الدموية، وينتج عن ذلك فضلات تخرج خارج الجسم وبقاء هذه الفضلات أو مكوثها داخل الجسم يؤدي إلى أمراض وعلل منها:

1- قرحة المعدة.

2- التهاب الإثني عشري (العفج).

3- التهاب الأمعاء الدقيقة.

4- القولون.

5- الإست (الشرج).

6- الديدان.

المعدة: تعتبر المعدة الجزء الأوسع من القناة الهضمية وفيها يتم المخض والمزج بالعصارات، وتقوم بطانة المعدة بإفراز (حامض الهيدروكلوريك) وبعد الهضم تدفع الفضلات تدريجياً بانقباض جدرانها.

قرحة المعدة

والإثنى عشر

يجب على المريض الالتزام بالأمور التالية:

1- تنظيف اللسان يومياً صباحاً ومساءاً.

2- الابتعاد عن المواد الحرّاقة.

3- الامتناع عن أكل المقلي بالزيت.

4- الامتناع عن البقوليات.

نصائح:

1- شرب الماء عند الصباح قبل وجبة الإفطار.

2- ملعقة عسل مع قدح ماء تغلى وتشرب يومياً.

3- الإكثار من الخضروات مع الطعام.

4- الشعور بالجوع وعدم الأكل الى حد التخمة.

5- مضغ الطعام جيداً .

6- الاهتمام بصحة الأسنان جيداً.

7- أكل الفواكه بعد الطعام بساعة أو ساعتين.

قرحة المعدة والإثنى عشر مع مصاحبة ضغط الدم

الأعشاب: (شراب)

1- بابونج (**25**غم).

2- قشر رمان (**15**غم).

3- ينسون **20**غم).

4- كراوية (**20** غم).

5- شومر (حبة حلوة) (**20**غم).

طريقة التحضير: تطحن المواد جيداً ويخلط الجميع.

طريقة الاستخدام: نضع **(5غم)** في قدح ماء وتغلى وتبرد ، ثم تشرب يومياً **3** مرات قبل الطعام بعشرة دقائق، وهناك طريقة أخرى هي طريقة السفوف للخليط السابق.

قرحة المعدة

والإثنى عشر دون ضغط الدم

أ)- الأعشاب: (شراب)

1- زعتر (**25**غم).

2- ينسون (**25**غم).

3- سوس (**10**غم).

4- بابونج (**20**غم).

5- كراوية (**20**غم).

6- قشر رمان (**10**غم).

7- حبة حلوة (شومر) (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: يُطحن الجميع ويخلط جيداً ثم نضع مقدار (**5**غم) فى مقدار قدح ماء يغلى على النار ثم يترك ليبرد ، ويشرب الخليط قبل الطعام بعشر دقائق.

ب)-السفوف:

1- كزبرة (**25**غم).

2- ينسون (**25**غم).

3- بذر شبنت (**25**غم).

4- كمون (**10**غم).

5- شومر (حبة حلوة) (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد طحناً جيداً وتشرب سفاً بعد الطعام مع قليل من الماء.

قرحة

المعدة والإثنى عشر

الأعشاب:

1- شومر (حبة حلوة) (**25**غم).

2- دباغ (**25**غم).

3- كزبرة (**25**غم).

تطحن جميع المواد وتخلط .

كيفية الاستعمال: نضع مقدار (**50**غم) من الأعشاب مع ملعقة طعام عسل مع قدح ماء وتغلى على النار ثم تترك لتبرد وتشرب قبل الطعام بنصف ساعة.

تنبيه: تجنب الرياضة والقراءة والعمل الشاق بعد الطعام مباشرة إلا بعد ساعة أو ساعتين.

قرحة الإثني عَشَرِيّ

وهو العَفَجُ عضو قصير مقوس هلالي الشكل تُصبُّ فيه إفرازات الكبد والبنكرياس.

الأعشاب:

1- ورد لسان الثور (ورد ماوي) (**25**غم).

2- بابونج (**25**غم).

3- شبت (شبنت) (**20**غم).

4- شومر (حبة حلوة) (**20**غم).

5- قشر رمان أسود (**15**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن جميع المواد ونضع كل (**5**غم) في مقدار قدح ماء تغلى على النار ثم تبرد وتشرب قبل الطعام (**3**مرات باليوم). مع ضرورة الالتزام بالممنوعات والمرغوبات في باب المعدة.

سُفوف نافع

لجميع الحالات المعوية

هو سفوف في جميع حالات المغص والانتفاخ والشعور بالامتلاء والتخمة والتسمم وسوء الهضم والحالات النفسية.

الأعشاب:

1- خرزة الشمس (ثمرة أشجار الموالح قبل نضوجها تسقط في هبوب الرياح). بمقدار (**50**غم).

2- كزبرة (**50**غم).

3- شومر (حبة حلوة) (**50**غم).

4- شبنت (شبت) (**50**غم).

5- ينسون (**5**غم).

6- كمون (**25**غم).

7- حبة سودة (**25**غم).

8- كراوية (**25**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: يُطحن الجميع ويُسفُّ منه بعد الطعام وعند الحاجة (**5**غم- **10**غم) ثلاث مرات في اليوم عند الحاجة **0**

وعند استعمال السفوف نتبع التالي:

1- شراب **14** قدحاً ماء يومياً (من لتر ونصف إلى لترين).

2- الابتعاد عن الأطعمة المقلية بالزيت.

3- الابتعاد عن البقوليات.

4- الهدوء وترك الإنفعالات النفسية والعصبية أثناء الطعام أو بعده.

5- عدم شرب الماء مع الطعام إلا بعده بنصف ساعة إلى ساعة.

6- المواظبة على تناول التفاح الأخضر مرة أو مرتين في اليوم.

الأمعاء الدقيقة

هي الجزء الثاني والثالث من الجهاز الهضمي بعد الإثني عشر وهو الصائم واللفائفي، والصائم أغلظ من اللفائفي، وهنا يتم خلط إفرازات الكبد والبنكرياس ويتم تحليل الطعام وبعد ذلك يمكن امتصاص المواد المفيدة للجسم.

سوء الامتصاص

أو كسل الأمعاء

أو الفطريات المتكيسة

أ)- الأعشاب (شراب):

زنجبيل (**50**غم).

سِعد طري (**25**غم).

بابونج (**5**غم).

طريقة التحضير والاستخدام: تطحن المواد ونستعمل (**5**غم) في مقدار قدح ماء وتغلى وتشرب **3** مرات بعد الطعام.

ب)- شراب غسول للأمعاء الدقيقة:

الأعشاب:

1- خشب راوند (**25**غم).

2- سنامكي (**25**غم).

3- سناوتي (عشوق) (**25**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد وتخلط ، ثم نضع (**5**غم) في قدح ماء وتغلى جيداً ثم تترك لتبرد ثم تشرب قبل النوم لمرة واحدة ، وعند الضرورة تكرر العملية (**3**مرات) في الأسبوع أو حسب الحالة.

فصل في

القولون المستقيم

هو الجزء النهائي للجهاز الهضمي ويبدأ بعد انتهاء الأمعاء الدقيقة ويربط الأعور (الزائدة الدودية) وطول القولون متر ونصف ويقوم بتحويل الطعام المهضوم إلى غائط.

وللقولون وظائف:

1- تحويل الهضم.

2- إفراز سائل لتسهيل خروج الفضلات ويحوي السائل مادة تقي من الأمراض.

3- ينتج فيتامين (ك) و (ب).

4- غاز الهيدروجين والميثان.

5- أوكسيد الكربون.

6- كبريتيد الهيدروجين.

علاج تهيج القولون العصبي

واضطرابه

أ)- الأعشاب (سفوف):

1- نينية (**50**غم) (تُحمّص).

2- كزبرة (**25**غم).

طريقـة التحضـير والاسـتخدام: تُطحـن المادتـان جيداً ثـم تسـتعمل سَفّاً بمقدار (**3**غـم) مـن المسـحوق قبـل الطعـام أو بعـده حسـب الرغبـة لمـرتين صـباحاً ومساءاً.

ب)- شراب للقولون:

الأعشاب:

1- مرمية (**25**غم).

2- ورد لسان الثور (ورد ماوي) (**20**غم).

3- ينسون (**20**غم).

4- الحبة السوداء (**20**غم).

5- شومر (حبة حلوة) (**30**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد ثم نضع مقدار (**5**غم) في قدح ماء وتغلى على النار ثم تترك ثم تشرب قبل الطعام لثلاث مرات يومياً.

وفي حالات تهيج القولون يتم الابتعاد عن المضادات الحيوية (ويُستعمل السفوف والشراب معاً).

تنبيـه: إن مـن اهم الأسباب التـى تـؤدي إلـى التهـاب الأمعـاء وقرحـة المعدة والإثنى عشر هو الإفراط في شرب الكحول وتناول العقاقير (المضاد الحيوي)

ضد البكتريا والفيروسات وكذلك التدخين والاعتماد على المأكولات المقلية أو الإصابة بجرثومة (هليكوبكتر بيلوري).

وتكون أمراض المعدة والأمعاء نتيجة للتقادم ، أو تظهر في حالة فجائية.

وأبرز ركائز الوقاية:

1- اللجوء إلى الطبيعة الحرة والأماكن النقية والإبتعاد عن جو المدن.

2- الإقلاع عن التدخين.

3- الإقلاع عن المشروبات الكحولية.

4- الإبتعاد عن البقوليات.

5- ترك شرب الماء مع الطعام.

6- الحرص على النظافة في كل شيء.

فصل في

الإست (الشرج)

بعد انتهاء القولون يبدأ المستقيم الذي يبلغ طوله (**12**سم) عند امتلائه بالفضلات، ثم بعد ذلك الشرج ويبلغ طوله (**4**سم)، والشرج مبطن بأعمدة شرجية وفي جداره قناة الشرج وتوجد عضلتان مسطحتان قويتان تعملان كصمامين يرتخيان أثناء التغوط.

البواسير والناسور

وهي أكثر الأمراض التى تُصيب الشرج وما حوله.

البواسير: يجب الانتباه إلى عدم الإصابة بالإمساك أو الجلوس لفترات طويلة.

العلاج:

أ)- شراب:

1- لسان حمل (**50**غم).

2- ورق العنب المائل إلى الاحمرار (**20**غم).

3- خشب الراوند (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد وتخلط، ونضع كل (**5**غم) في قدح ماء تغلى وتشرب لمرتين في اليوم.

ب)- مرهم:

1- لب الحنظل الجاف (**30**غم).

2- ورق العنب المائل إلى الاحمرار (**10**غم).

3- عفص (**10**غم).

1. قشر رمان (**10**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد وتُعجن مع شمع العسل وبعد ذلك نأخذ من العجينة مقدار حبة الحمص وتوضع في الشرج عند وقت النوم يومياً إلى أن ينقطع الدم ويضمر النتوء.

مرهم آخر:

1- لب حنظل الجاف (**30**غم).

2- عفص .

كيفية التحضير: تطحن المادتان ويوضع معها (**60**غم) شمع عسل وقطرات من زيت الخروع إلى حين انسجام الخليط حيث يعطي شكل المرهم.

كيفية الاستعمال: يُدهن الشرج خارجياً وداخلياً يومياً عند النوم.

تنبيه: ضرورة الابتعاد عن أكل البصل والثوم والبقوليات والمواد الحريفة لمدة **6** اشهر.

فصل في

الناسور

يجب على المصاب بمرض الناسور لعب الرياضة وشرب الماء بكثرة.

أ)- الأعشاب (شراب):

1- الهندباء (**25**غم).

2- لسان حمل (**25**غم).

3- بابونج (**25**غم).

4- شومر (حبة حلوة) (**25**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد ، ونضع كل (**5**غم) في قدح ماء مغلي وتغلى ثم تترك لتبرد ثم تشرب (**3**) مرات في اليوم قبل الطعام.

ب)- مرهم:

1- لب الحنظل (**50**غم).

2- بذر الكتان (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُخلط المواد ويُعمل من الخليط لزقات صغيرة يومياً عند النوم وينظف المكان ويعقم في الصباح، ثم يُدهن المكان بزيت السمسم (سيرج).

تنبيه: إذا كانت الحالة شديدة نضع لزقة خلال النهار أو كل (**6**) ساعات لزقة.

فصل في علاج

الديدان

من أفضل العلاجات للديدان بذور القرع العسلي حيث تُساعد على طرد الديدان وخصوصاً الديدان الشريطية ، تؤكل يومياً لمرتين مع العلاج التالي:

(شراب):

1- شيح (**50**غم).

2- جعدة (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المادتان وتخلط ثم نضع مقدار (**5**غم) في قدح ماء مغلي وينقع لمدة (**10** دقائق) ثم تشرب قبل الطعام صباحاً ومساءاً.

تنبيه:

1- عند أخذ العلاج ينصح بتناول المسهلات.

2- تؤخذ بذور القرع بعد العلاج كل يومين مرة.

3- الابتعاد عن اللحوم الحمراء طيلة مدة العلاج.

4- شرب الماء بكثرة.

خلطة لتخفيف الوزن وإذابة

الدهون وتنشيط الأمعاء

الأعشاب:

1- جعدة (**15**غم).

2- خشب رواند (**10**غم).

3- رجل الأسد (**25**غم).

4- كرفس (**15**غم).

5- نخالة (**25**غم).

6- كراوية (**10**غم).

7- بلنكو (**10**غم).

8- شبت (**10**غم).

9- سنامكي (**25**غم).

10- نعناع (**10**غم).

11- بطنج (**10**غم).

12- دباغ (**10**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تطحن المواد ثم تعبأ في كبسول ويكون العلاج حسب القابلية في الوجبة إما (**3**) مرات كبسولة واحدة أو زيادة أو نقصان حسب الحالة.

فصل في أمراض

الكبد

إن من أهم الأسباب التي أدت إلى انتشار أمراض الكبد بنسب كبيرة في الدول النامية ما يلي:

1- الفيروسات والبكتيريا وعدم الرعاية الإجتماعية وانعدام توفير الخدمات الصحية أو ضعفها الشديد .

2- بعض العقاقير الطبية والإفراط أحياناً في تناولها ، والتى لها آثار جانبية وأحياناً تكون منتهية الصلاحية.

3- أمراض القولون أو الزائدة والتى ينتج عنها الخمج البكتيري أو الأميبي.

4- الإفراط في تناول الكحول.

ومن أبرز أمراض الكبد:

1- الصفراء (اليرقان).

2- فايروس الكبد (A-B-C).

3- التجمع الصديدي.

4- التهاب وحصى الصفراء.

5- سرطان الكبد.

فصل في اليرقان

أ)- عند الأطفال:

حيث تزيد المادة الصفراوية في الجسم ويكثر هذا المرض عند الأطفال.

- **العلاج:** سكر العنب (سكر الكليكوز) يومياً لمرتين.
- **علاج آخر:** مخفف دبس التمر ويكـون الدبس إلى المــاء نسبة (1-5) ويستخدم العلاج يومياً مرة.
- **علاج آخر:** خشب الرواند، ونضع (5غم) في قدح ماء ويُغلى، ثم نأخذ في الوجبة (5قطرات) لثلاث مرات في اليوم.

ب)- عند الكبار:

1- دبس نصف كيلو غرام.

2- خشب الراوند (30غم).

3- رب الراوند (10غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد وتخلط جيداً ، ونأخذ مقدار (5غم) في الوجبة (ملعقة كوب صغير) لمرة أو مرتين، وإذا حدث أي نوع من الإسهال نُقلل الكمية، وإذا لم يحصل تأثير يؤخذ في اليوم لثلاث مرات.

فصل في علاج

فايروس الكبد (A,B,C)

ينقسم علاج فيروس إلى الكبد إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول (شراب):

1- هندباء (25غم).

2- طرخشقون (25غم).

3- إهليلج أصفر (25غم).

4- لسان حمل (50غم).

5- كزبرة (25غم).

6- قرّيص (25غم).

7- كرفس البئر(50غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد جيداً وتخلط ثم نضع كل (5غم) في قدح ماء وتغلى على النار تشرب (3مرات) باليوم ويمكن تحلية الخليط ب (دبس التمر) أو العسل).

القسم الثاني (خلطة العسل).

1- رب الراوند (لب الراوند) (25غم).

2- خشب الراوند (20غم).

3- كزبرة (25غم).

4- هندباء (10غم).

5- طرخشقون (10غم).

6- اهليلج أصفر (10غم).

طريقة التحضير: تطحن المواد وتخلط بالعسل بمقدار (1) كيلو غرام من العسل.

كيفية الاستخدام: يؤخذ من الخليط مقدار نصف ملعقة صغيرة صباحاً ومساءاً لمرتين فى اليوم فإذا حصل (إسهال) تقلل الكمية وإلاّ فيكون الاستعمال لمرتين أو ثلاث مرات.

القسم الثالث (شاي): حيث يُستخدم بدل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية:

1- القرفة.

2- عصير الليمون.

كيفية التحضير والاستخدام: نضع (**5**غم) من القرفة أي ملعقة صغيرة في قدح عصير ليمون ساخن وينقع لمد **10** دقائق ويشرب يومياً (**2-4**) مرات.

فصل في

التجمع الصديدي

الأعشاب:

- كرفس البئر (**50**غم).
- اهليلج أصفر (**25**غم).
- اهليلج أسود (محمص) (**25**غم).

- خشب الراوند (**20**غم).
- رب الراوند (**10**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد ، ونضع كل (**5**غم) في قدح ماء وتغلى ثم تبرد ويضاف إلى الخليط عصير الليمون وتشرب يومياً (**1-3**) مرات.

تنبيه:

1- في حالة حصول إسهال نقلل من جرعة العلاج.

2- تناول دبس التمر (العسل الأسود) يومياً لمرتين صباحاً وعند وقت الغذاء.

فصل في علاج التهاب
وحصى الصفراء (المرارة)

العلاج:

1- الصفصاف (**25**غم).

2- فوّة (**25**غم).

3- كزبرة (**20**غم).

4- بذور كرفس (**20**غم).

5- بذور خس (**20**غم).

6- خشب الراوند (**20**غم).

7- رب الراوند (**10**غم).

كيفيـة التحضـير والاسـتخدام: تُطحـن المـواد ، ونضـع كـل **(5)** فـي قـدح مـاء وتغلى ثم تترك لتبرد ثم تشرب **(3)** مرات.

نصائح:

1- المواظبة على شرب الشاي الأخضر يومياً **(5-7)** مرات.

2- الفجل حيث نغلي رأس فجل متوسط مع قدح حليب منزوع الدسم غلياً ويُشرب صباحاً يومياً.

3- الابتعاد عن الدهون واللحوم الحمراء.

4- ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي أو الركض.

فصل في علاج

سرطان الكبد

ينتج هذا المرض من الأسباب المذكورة سابقاً أو قد ينتقل من أجزاء أخرى من الجسم إلى الكبد.

فإذا لم يكن انتقل من أجزاء أخرى نأخذ العلاج الآتي:

1- عسل جبلي (ا كيلو غرام).

2- الصفصاف (**50**غم).

3- رب الراوند (**10**غم).

4- اهليلج أصفر (**10**غم).

كيفيـة التحضـير والاسـتخدام: تُطحـن المـواد ثـم تضـاف الـى العسـل الجبلـي وتستعمل لمرتين فى اليوم بمقدار (ملعقة كوب فى الوجبة).

نصائح: على المصاب بالمرض اتباع الآتي:

1- الامتناع عن اللحوم والدهون.

2- عدم تناول المعلبات.

3- ترك المشروبات الغازية والكحولية.

4- شرب الشاي الأخضر مع القرفة (الدارسين) يومياً من (**4-6**) مرات.

5- المواظبة على تناول النعناع مع جميع الوجبات.

فصل في أمراض الجهاز البولي

قال تعالى:(وخلقنا من الماء كل شيء حي)

إن الماء أساس الحياة فجسم الإنسان يحتوي على **65**% من الماء، ولا يوجد جزء من أجزاء الجسم إلاّ والماء عنصر أساسي فيه ، حتى الدهون تحتوي قليلاً من الرطوبة، وأما الدم والعضلات والهيكل والجلد فيحتوي على الماء بنسبة كبيرة، والماء مع الكليتين يساعد في تنقية الجسم من السموم، ويحتاج الجسم يومياً من الماء من (لتر ونصف إلى لترين) كي يُعوض ما يفقده من الماء عن طريق الشهيق والزفير والتعرق والتغوط، ولكي يُحافظ الإنسان على توازن الجسم وتتمكن الكُليتان من إنتاج ما يكفي من البول للمحافظة على التوازن الكيمياوي ويتمثل الجهاز البولي بـ (الكليتين، والحالب، والمثانة، ومخرج البول)، وان أي قصور في عمل الكليتين يؤدي إلى أمراض مزمنة والإضرار بكافة أجزاء الجسم.

أمراض الجهاز البولي:

1- التهاب المجاري البولية.

2- الحصى والرمل في الكليتين.

3- القصور الكلوي.

4- سلس البول.

فصل في التهاب المجاري

إن المجاري البولية عُرضة للإصابة بالتهاب خارجي وداخلي خصوصاً عند النساء وقد يتحول هذا الإلتهاب إلى أمراض مزمنة أو إلى قصور كلوي.

(شراب):

1- كرفس البئر (**25**غم).

2- شَمَر (شومر) (حبة حلوة) (**25**غم).

3- فوّة (**10**غم).

4- بذور الخس (**10**غم).

5- قرّيص (**10**غم).

كيفية الاستعمال: تُطحن المواد ، ثم نستعمل مقدار (**5**غم) في قدح ماء ويغلى على النار ثم يترك ليبرد ثم يُشرب منه (**3**) مرات يومياً قبل الطعام.

(شراب 2): صباحاً ومساءاً

(زيتونة حجرية) مطحونة طحناً ناعماً جداً إلى درجة المسحوق ، ثم نضع كل (**5**غم) في ربع قدح من عصير الليمون الحامض المركز، وينقع

لمدة (**4–6**) ساعات، ثم يخفف بالماء ويحلى بالعسل ، ويشرب منه مرة واحدة أو مرتين صباحاً ومساءاً.

فائـدة: بـديل (الزيتونـة الحجريـة) مـا يسـمى بزيتونـة (بنـي إسـراءيل) ، وهـو تجفيف القشرة الخفيفة الموجودة في داخل الحواصل للدجاج أو الطيور بشكل عام ثم تُطحن وتستعمل بنفس طريقة الزيتونة (الحجرية) التى تقدمت.

نصائح:

1– شرب الماء يومياً بمقدار (**14**) قدح.

2– تناول الحمضيات.

3– التقليل من تناول اللحوم الحمراء والألبان أو الامتناع.

4– استخدام شراب غسول الأعشاب وذلك بأن نضع كل لتر ماء مع (**20**غم) أشنان، ونغليه جيداً ثم نغسل به منطقة الجهاز التناسلي مع تعقيم الملابس الداخلية وتعريضها للشمس.

فصل في الحصى والرمل في الكليتين

الأعشاب:

1– كفشة الأذرة (شعر الذرة) (**25**غم).

2– كرفس البئر (**25**غم).

3– فوّة (**25**غم).

4– كطب (عند وجوده) (**25**غم).

5– بذور كرفس (**10**غم).

6- بذور بقدونس (**10**غم).

7- بذور خس (**10**غم).

8- بابونج (**10**غم).

9- قريص (**20**غم).

10- صمغ عربي (**50**غم).

كيفية الاستعمال: تُطحن المواد بشكل جيد، ثم نضع مقدار (**5**غم) من الخليط في مقدار قدح ماء وتغلى على النار ثم تبرد وتشرب (**3**) مرات بعد الطعام مع مغلي الليمون الحامض الجاف.

فصل في القصور الكلوي

وهو العطب الكلوي ، وفي هذه الحالة لا تستطيع الكلية أداء وظيفتها في إزالة الفضلات من الدم ، وإصابة كلية واحد ليس فيه خطورة بل الخطورة في إصابة الكليتين.

ملاحظة: عند إصابة الكليتين يجب مراجعة الطبيب فوراً.

الأعشاب:

1- الصمغ العربي (**50**غم).

2- لسان حمل (**25**غم).

3- كرفس البئر (**50**غم).

4- قرّيص (**20**غم).

5- بذر الكتان (**20**غم).

6- شومر (حبة حلوة) (**25**غم).

7- شبت (**25**غم).

كيفية الاستعمال: تُطحن المواد طحناً ناعماً جداً ونضع لكل (**10**غم) في قدح ماء مغلي على النار وتبرد ثم تشرب يومياً (**4**) مرات.

نصائح:

1- الابتعاد عن البروتينات.

2- الحمية الغذائية ضرورية.

3- المصاب بالفشل الكلوي لا يترك علاج الأطباء إلا بعد الفحص الأسبوعي ، ويبدأ المريض بالتقليل تدريجياً من علاج الأطباء.

فصل في سلس البول

العلاج:

1- قرص القمر (القمري) (**50**غم).

2- كراوية (**25**غم).

3- صمغ عربي (**25**غم).

4- سِعد (**20**غم).

كيفية الاستعمال: يُطحن الجميع ونأخذ مقدار (**5**غم) في الوجبة سفّاً مع السكر.

فائدة: أكل الحمص المقلي أو المسلوق مفيد جداً للمصابين بالسلس البولي صباحاً ومساءاً، مع ممارسة بعض التمارين الرياضية وخصوصاً (الجري).

فصل في

وصفات مقوية لمساعدة الخصيتين

على إنتاج النطف والهرمونات

مقوي رقم (1):

1- طلع النخل (**50**غم) (يُفضل أن يكون جديداً).

2- بذور العجل (تُحمّص) (**50**غم).

3- جوزة الطيب (جوزة بوة) (**15**غم).

4- بذور بصل (**20**غم).

5- جنسنك (**25**غم).

طريقة الاستعمال: تُطحن المواد ، وتُخلط مع(**1**ك عسل) ويُستعمل المزيج لمرتين في اليوم صباحاً مساءاً.

مقوي رقم (2) (بديل):

1- طلع النخل (**25**غم).

2- الزنجبيل (**20**غم).

3- العاقر قرح (**10**غم).

4- جوزة الطيب (**10**غم).

5- الخولنجان (**5**غم).

6- بذر كرفس (**5**غم).

7- بذر معدنوس (**5**غم).

8- بذر بصل (**5**غم).

9- بذر رشاد (**5**غم).

10- فجل (يحمص) **10**غم).

كيفية التحضير: تُطحن جميع المواد، وتخلط مع كيلو عسل، وتستعمل لمرتين في اليوم.

مقوي رقم (3):

شراب (أ):

1- زعتر (**25**غم).

2- جعدة (**25**غم).

3- بابونج (**20**غم).

4- بذور رشاد (**15**غم).

5- بذور كرفس (**15**غم).

6- طلع النخل (حبوب اللقاح في الخلية) (**20**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن المواد وتستعمل (**5**غم) في قدح ماء يُغلى ويبرد ثم يُشرب قبل الطعام.

ملاحظة: المُصاب بمرض ضغط الدم يرفع (الزعتر) من التركيبة.

شراب (ب):

1- قرفة (دارسين) (**25**غم).

2- زنجبيل (عرق حار) (**25**غم).

3- حلبة (**20**غم").

4- بذور كرفس (**15**غم).

5- بذور رشاد (**15**غم).

6- طلع النخل (حبوب اللقاح) (**20**غم).

كيفية الاستعمال: يُطحن الجميع ونضع كل (**5**غم) في قدح ماء ويُغلى على النار ويُشرب قبل الطعام.

نصائح:

1- غسل الخصيتين بالماء البارد يومياً (**2-6**) مرات.

2- الابتعاد عن الحوامض.

3- الابتعاد عن الطعام المُعلب.

4- الابتعاد عن المشروبات الغازية والكحولية.

5- تنظيم وجبات الطعام خصوصاً الإفطار وأن تكون وجبة الإفطار جيدة ومغذية.

6- شرب (**14-16**) قدح ماء يومياً.

فائدة: وجبة إفطار مهمة لمن يعاني العجز والضعف:

1- **7** حبات تمر على الريق.

2- عدد (**2**) بيضة مسلوقاً أو مقلياً (نصف سواء) ويوضع عليه زيت زيتون بارد.

3- قطعة بصل عليه رشة من الزنجبيل الطري.

4- الخبز الأسمر (خبز الشعير).

إنتاج

البيوض و تقوية الرحم والحفاظ على التصاق البيضة

طريقة رقم (1):

1- طلع النخل (**50**غم).

2- طلع النحل (حبوب اللقاح) (**20**غم).

3- الزنجبيل (**20**غم).

4- بذور رشاد (**10**غم).

كيفية الاستخدام: يُطحن الجميع ويخلط مع العسل ويؤخذ منه لمرتين صباحاً ومساءاً بمقدار (**5**غم) ملعقة صغيرة.

ب- (شراب):

1- جعدة (**25**غم).

2- لسان حمل (**50**غم).

3- قريص (**25**غم).

كيفية الاستعمال: يُطحن الجميع ثم نأخذ بمقدار (**5**غم) في قدح ماء ويُغلى ثم يُشرب يومياً لمرتين صباحاً ومساءاً.

ج)- (تحميلة):

1- قرص القمر (الحبة القمرية) (**5**غم).

2- حلتيت (جويفة) (**20**غم).

3- هوى جوى (عروق الدم) (**15**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن جميع المواد ونضع مقدار (**5**غم) في قطعة وتُغمس بماء ورد نقي تُستعمل (تحميلة نسائية) بعد الدورة مباشرة، وتوضع وتترك قبل نزول الدورة بسبعة أيام.

(بديل):

1- نعناع ناشف (**25**غم).

2- ملح (**15**غم).

3- ثوم ناشف (**20**غم).

كيفية الاستخدام: تطحن المواد وتخلط مع بعض مثل التحميلة السابقة.

علاج رقم (2):

1- قرص القمر (**50**غم).

2- طلع النخل (**25**غم).

3- بذور كرفس (**10**غم).

4- بذور فجل (محمص) (**10**غم).

5- كُعبر (بول بوس) (**15**غم).

كيفية الاستخدام : يُطحن الجميع ويخلط مع (**1**) كيلو غرام من العسل ويستعمل المزيج لمرتين يومياً صباحاً ومساءاً ، بشرط استعمال الجعدة شراباً يومياً لمرتين أو ثلاثة واستعمال التحميلة النسائية.

علاج رقم (3) (غسول):

1- شنان (**50**غم).

2- عفص (**10**غم).

3- ملح (بيكربونات الصوديوم) (**20**غم).

4- شومر (حبة حلوة) (**25**غم).

كيفية الاستعمال: يطحن الجميع ونضع (**10**غم) في نصف لتر ماء وتغلى على النار ثم تبرد وتستعمل يومياً (**1-2** مرة).

فصل في البروستات

هي غدة موجودة عند قاعدة المثانة وقد تصاب بالالتهاب والتضخم ومن علامة ذلك عدم إنزال البول وقد يحتاج المصاب الى تكرار البول.

العلاج:

1- بذر كتان (**25**غم).

2- ثمرة البلوط (**25**غم).

3- الحبة السوداء (**20**غم).

كيفية الاستعمال: وتطحن وتخلط مع العسل وتستعمل لمرتين فى اليوم.

فائدة: ينصح باستعمال بذور القرع العسلي مع العلاج يومياً لثلاث مرات، كل مرة بمقدار (**10**غم) مع وجبات الطعام.

فصل في

الزهري (السلس)

وهو من الأمراض التناسلية الخطيرة وهو على ثلاث مراحل، وتكون فترة علاجه لمدة طويلة، مع المراجعة الدورية للطبيب وتعقيم الملابس الداخلية وعدم الجماع.

الأعشاب :

1– الفقوس (**50**غم).

2– كرفس البئر (**25**غم).

3– عاقرقرح (**20**غم).

4– بذر كتان (**30**غم).

5– شومر (حبة حلوة) (**30**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن المواد جيداً وتشرب يومياً لأربع مرات وذلك بوضع مقدار (**5**غم) في قدح وتغلى على النار.

فائدة: ضرورة الإكثار من الشاي الأخضر مع الليمون.

فصل في

الآم الدورة الشهرية وتنظيمها

الأعشاب :

1– نعناع (**50**غم).

2– بابونج (**25**غم).

3- مرمية (**20**غم).

4- قشر برتقال ناشف (**20**غم).

5- حبهان (هيل) (**15**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن جميع المواد، ثم نضع مقدار (**5**غم) في قدح ماء وتغلى على النار، وتشرب يومياً لمرتين أو ثلاثة.

فصل في الخلل الهرموني

(شراب):

1- جعدة (**25**غم).

2- بذور كرفس (**20**غم).

3- مرمية (**20**غم).

4- بردقوش (**20**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن المواد وتخلط ثم نضع في قدح مقدار (**5**غم) وتغلى ثم تشرب يومياً لمرتين أو ثلاثة.

فائدة: أكل الزنجبيل الطري مع الرياضة يُنشط الجسم ويُنقيه من الدهون الضارة ويجعله أكثر نضارة.

نصائح لتسهيل عملية الولادة

1- المشي قبل الولادة بشهر تقريباً لمدة ساعة يومياً.

2- شرب الماء (**14**) قدح يومياً.

3- قبل الولادة بأسبوع شرب نقيع ورد البابونج.

4- شـرب نقيـع عشـبة (كـف مـريم) لمـرة أو مـرتين قبـل الـولادة بيـوم أو يومين.

فائـدة: الصـوات الإبراهيميـة والمداومـة عليهـا لتسـهل جميـع الأمـور فـى الـدنيا وهي نـور يوم القيامـة (اللهم صـل علـى سيدنا محمد وآل سيدنا محمد كمـا صـليت على سيدنا إبراهيم وآل سيدنا إبراهيم، وبارك على سيدنا محمد وآل سيدنا محمد كما باركت على سيدنا إبراهيم وآل سيدنا إبراهيم في العالمين إنك حميد مجيد).

مرهم لتقوية الثدي

1- زيت اللوز المر (**25**غم).

2- زيت الكالبتوس (**10**غم).

3- شحم الرمان (**15**غم).

4- محلب (**10**غم).

5- شحم العسل (**20** غم).

كيفية الاستخدام: يطحن شحم الرمان والمحلب ، ثم يُخلط مع المرهم المعمول من زيت اللوز وزيت الكاليبتوس وشحم العسل ثم نخلط الجميع ويُستعمل يومياً مع التدليك الدائري وبرفق.

ملاحظـة: لعب الرياضـة وخصوصـاً القفز بالحبل ، والإكثار من شرب المـاء، واستعمال زيت الزيتون منفرداً.

فائدة: تدليك الصدر بالثلج قبل الحمام وبعد الحمام خلال فترة العلاج.

مرهم لتشققات الجسم

وتحدث هذه التشققات بعد الحمل (الولادة) ونتيجة السمنة والتخسيس.

المرهم:

1- زيت الخروع (**20**غم).

2- زيت السمسم (السيرج) (**20**غم).

3- زيت اللوز (**20**غم).

4- زيت القطن (**20**غم).

5- زيت الزيتون (**20**غم).

6- ورد ناشف (جودي) (**20**غم).

7- ثمار الكبر (الشفلج) (**20**غم).

8- محلب (**20**غم).

9- حرمل (**10**غم).

10- شمع عسل (**50**غم).

كيفية الاستعمال: تطحن المواد ثم تخلط مع الزيوت ثم مع شمع العسل، مع ضرورة أن يكون شمع العسل خالياً من أي شوائب ..

غمص العيون

وهو الوسخ اليابس والرطب في أطراف الجفون.

العلاج: استخدام قطرة الكمأ

كيفية التحضير: وهو ان نأخذ **(1)** كيلو غراما من الكمأ مع **(3)** لتر، وتوضع في جهاز تقطير ونأخذ الوجبة الأولى من التقطير بمقدار (نصف لتر) وتسمى هذه الوجبة (الأصل).

كيفية الاستعمال: تستعمل القطرة صباحاً ومساءاً ، قطرة في كل عين.

الماء الأزرق والماء الأبيض

(الغشاوة)

العلاج:

1- يكتحل المريض بالبصل (وهو أن يضرب بالمرود بصلة طازجة قوية ويخرج المرود منها ويكتحل به، ويضر ضربه للعين الأخرى ويكتحل به أيضاً.

2- يمسح الجفن مسحاً خفيفاً بالعسل.

3- استخدام قطرة الكمأ.

فائدة: غسل الوجه بالماء البارد مفيد في حالات الغمص.

دوالي الساقين

هو توسع في الأوردة والإحساس بالثقل في الساقين والتعب والإرهاق وتنتج عن:

1- الإمساك.

2- الوقوف لفترات طويلة.

3- لبس الأحذية الصغيرة بالنسبة لمقاس القدم مما يؤدي إلى حبس الدم وكذلك لبس الكعب العالي.

4- الضعف في جدران الأوردة.

5- احتقان الدورة الدموية لأسباب كثيرة.

العلاج:

1- لبس الجورب الخاص أو لف الساقين يومياً لساعتين صباحاً وساعتين مساءاً.

2- النوم على الظهر مع رفع الساقين والأقدام على الحائط وممارسة الرياضة و منها ركوب الدراجة الهوائية.

3- شرب الماء (**14-16**) قدحاً من الماء.

4- شرب عصير الليمون بالزنجبيل يومياً لمرتين أو ثلاثة.

5- شرب القرفة المغلية قبل النوم.

6- محاولة التخلص من الوزن الزائد بنظام غذائي.

7- شرب خل التفاح بعد الطعام في الوجبات الثلاث بمقدار (ربع فنجان).

8- استخدام زيت فول الصويا.

9- شرب السنامكي مع السناوي عند الشعور بالإمساك.

العلاج: ينقسم العلاج إلى مرهم وشراب:

ا)- المرهم:

1- خردل (**20**غم).

2- لب الحنظل (**20**غم).

3- سنامكي (**25**غم).

4- عفص (**25**غم).

5- زعتر (**10**غم).

6- فلفل أسود (**10**غم).

7- ورد الرمان (**10**غم).

8- جفت (قشر البلوط) (**15**غم).

كيفية التحضير: تُطحن المواد وتُعجن بخل التفاح جيداً ثم تترك لتنشف ثم تخلط مع زيت الخروع والكاليبتوس والسيرج (السمسم) وتسخن على النار ثم تترك لمدة شهر في مكان دافئ ثم تصفى وتستعمل.

طريقة ثانية لصنع المرهم: تُطحن المواد جيداً وتعجن بخل التفاح ثم تنشف وتخلط مع زيت الزيتون والسيرج (زيت السمسم) والخروع والكاليبتوز مع الشمع الطبيعى أو شمع البرافين بشرط الموازنة حتى نحصل على قوام المرهم.

كيفية استعمال المرهم:

1- مسح الدوالي بالخل الطبيعي.

2- تُدهن بالمرهم مع الدلك من الأسفل إلى الاعلى ، وبعد استعمال المرهم نضع الأقداح على الحائط ونمارس رياضة الدراجة الهوائية .

القسم الثاني (شراب):

1- لسان حمل (**50**غم).

2- نعناع (**25**غم).

3- ريحان (**25**غم).

4- سنامكي (**20**غم).

5- ورد لسان الثور (الورد الماوي) (**20**غم).

كيفية الاستعمال: تُطحن المواد ونضع مقدار (**5**غم) في قدح ماء ويغلى ويشرب يومياً لمرتين أو ثلاثة قبل الطعام.

ملاحظة: يستعمل العلاج وفق الإرشادات.

مرهم لتشقق القدم

1- زيت الشحم (لية الخروف) (**100**غم).

2- سذاب (**25**غم).

3- مردسنج (**25**غم).

4- عفص (**20**غم).

5- جلسرين (**50**غم).

6- شمع عسل أو برافين (**50-100**غم).

كيفية الاستعمال: تُطحن المواد جيداً ، ثم تخلط بزيت الشحم والجلسرين وتوضع على نار هادئة ويُضاف الشمع حتى يحصل ويتكون مرهم ذو قوام مناسب.

ملاحظـة: لتحسين نـوع المرهم نضـيف رمـاد الصـوف المحـروق لمـن يرغـب بمقدار (**25**غم) مع الخلطة.

مرهم لتحسين

الأظافر والأنامل

1- زيت القطن (**100**غم).

2- مرد سنج ذهبي (**20**غم).

3- قطونية (فى حالة عدم توفرها نستخدم بذر كتان) (**10**غم).

كيفيـة الاسـتعمال: يُطحـن المردسـنج والكتـان ويخلـط مـع الكلسرين علـى نـار هادئـة ، ويضـاف إليه شمع العسل ، والموازنـة مهمـة حتـى نحصـل علـى شكل المرهم ثم يبرد ، ويستعمل بعد ذلك.

الزُّحار الأميبي

نوع من حالات الإسهال الشديد المُصاحب للدم.

المرغوبات:

1- أكل البطاطا المشوية.

2- أكل الثوم المشوي.

3- شرب الماء من (**14-16**) قدح يومياً.

4- الإتجـاه الـى الأكـل المسـلوق والابتعـاد عـن القلـي والطـبخ بالسـمن والزيت.

5- زيادة الملح في الطعام.

6- تناول الملح قليلاً قبل وبعد الطعام.

العلاج:

1- قشر الرمان الأسود . الطبيعى (**40**غم).

2- شومر (حبة حلوة) (**30**غم).

3- الزعتر (**20**غم).

4- البابونج (**10**غم).

5- الحبة السوداء (**10**غم).

(مقوي للذاكرة)

الأعشاب:

1- مرمية (**50**غم).

2- شبت (شبنت) (**20**غم).

3- زنجبيل (**25**غم).

4- لبان ذكر (**25** غم).

5- سكر كلكوز (**20**غم).

6- بذور خروع (**10**غم).

كيفية التحضير: تُخلط وتطحن ثم تُعبأ في كبسول.

كيفية الاستعمال: تؤخذ **2** كبسولة في الصباح وعند النوم.

وفي الحالات الشديدة نزيد الجرعة الى (**6**) كبسولات.

فصل في الداميل

الدمل هو كيس من الصديد يتكون من تحت شعرة ، أو عبارة عن كيس دائري في بعض المناطق الحساسة تحت الجلد عبارة عن تجمع بكتيري عنقودي يسبب التهاب حاد مصحوب في بعض الحالات بالألم.

والعلاج في هذه الحالة بسيط جداً لا يحتاج إلى القلق أو عملية جراحية، والأفضل الابتعاد عنها في هذه الحالات.

كيفية الاستخدام : وضع عجينة **(**حب الدبق**)** على المكان حيث توضع على قطعة سميكة من القطن، وتبدل هذه اللزقة كل **(6**ساعات**)** حتى تنضج الدمامل ثم بعد ذلك يخرج الصديد، ولا تُترك اللزقة حتى بعد خروج الصديد بمرتين أو ثلاثة.

كيفية صنع اللزقة: تُمضغ حبوب الدبق جيداً ثم تغسل ثم توضع على قطنة وتوضع على مكان الدمامل.

(طريقة أخرى للقضاء على الدمامل)

ويُصنع من بذور الكتان الأحمر حيث تطحن البذور جيداً ثم نأخذ مقدار ملعقة طعام أي **(10**غم**)** من المطحون وتُعجن ببياض البيض ، وتوضع على قطنة سميكة وتوضع على الموضع المطلوب بنفس الطريقة السابقة.

نصائح:

1- على المريض الإكثار من تناول الخضروات والفواكه الطازجة وشرب السوائل والابتعاد عن التدخين والمواد الدهنية والسكرية.

2- الإكثار من الشهيق والزفير صباحاً ما بين (**50**-**100**) دفعة.

3- تنظيف المكان بالمعقمات والحفاظ على النظافة فى كل الحالات.

فصل في

الطفح الأبيض (النقطية)

وينتشر هذا المرض في الرقبة أكثر شيء ، وفي كافة أنحاء الجسم ويبدء من نقطة صغيرة ثم ينتشر.

الخلطة الخاصة:

1- صمغ عربي (**25**غم).

2- زَرْكة (زنجاره) (**35**غم).

3- دباغ (قشر رمان) (**15**غم).

4- خل (**50** سي سي).

كيفية التحضير: تُطحن المواد وتُخلط مع الخل ثم يُضاف إليها الماء والكحول (المواد مطحونة + **50** سي سي كحول+ **100** سي سي ماء) وتترك (**10** أيام) وبعد ذلك تُصفى وتستعمل.

كيفية الاستعمال: تمسح مناطق الطفح لمرتين يوميا صباحاً ومساءاً.

تنبيه: ينبغي على صاحب هذه الحالة ترك المواد الحرّاقة والإكثار من السوائل خصوصاً العصائر الطبيعية من الحمضيات.

فصل في نتوء

اللحم الزائد

يكون نتوء اللحم الزائد فوق الجلد في مناطق مختلفة وكثيراً ما تُجرى له عمليات جراحية دون فائدة لأنه يعود بعد فترة.

العلاج: ينقسم إلى قسمين بسيط وحذر

*** التركيب البسيط:**

يتكون التركيب من مردسنج فضي مع مردسنج ذهبي، نطحن من كل مادة مقدار (**25**غم) ويخلط معه (**25**غم) فازلين وتخلط جيداً بشرط أن يكون الطحن الى درجة المسحوق (الباودر).

وسُمي علاجاً بسيطاً لأنه بطئ في النتيجة وخالي من الخطورة.

*** التركيب الحذر:**

يتكون من (**50**غم) زركة (زنجاره) مطحونة الى درجة المسحوق (الباودر) مع (**30**غم) فازلين، وتُخلط جيداً ثم يكون الاستعمال.

كيفية الاستعمال: يُمسح مكان النتوء بالخل ثم يوضع عليه من التركيبة المتقدمة من المساء إلى الصباح يومياً حتى يزول أثر النتوء.

وكذلك الحال بالنسبة للتركيب الحذر لكنه يحتاج نوعاً من الحذر وهو علاج سريع المفعول.

فصل في الجروح

العفنة والخبيثة دون العظم

ينقسم علاج هذا النوع من آفات الجلد إلى :

1- لبخة التنقية (كريم الشمع):

التركيب:

1- عفص (**10**غم).

2- دولاب العجوز (ثمرة شجرة الصنوبر) (**10**غم).

3- قشر رمان أسود (وإذا كان نادراً نستخدم قشر الرمان العادي) (**10**غم).

4- شومر (حبة حلوة) (**10**غم).

5- مردسنج ذهبي (**30**غم).

تُطحن المواد الى درجة (الباودر) وتخلط المواد بشمع العسل وزيت الخروع بمقدار (**50**غم شمع عسل) مع (**50** غم) زيت خروع.

يُمسح الجرح قبل وضع كريم الشمع وذلك بغسول العفص.

كيفية تحضير الغسول:

1- عفص (**50**غم).

2- كحول (**200** سي سي).

3- ماء (**300** سي سي).

حيث يطحن العفص ويترك فى الكحول والماء لمدة (**10**أيام) ثم يصفى ويضاف إليه (مذاب من جيشن فايلت) أي الدواء الأزرق بنسبة **2**% نضيف ملح الثمار (بيكربونات) بمقدار (**25**غم).

ثم ننظف الجرح العفن بالسائل ، حيث تخرج روائح كريهة من هذه الجروح وتميل إلى السواد.

فصل في

داء الصدفية

وهو من الأمراض الجلدية عبارة عن حزازات حمراء مغطاة بقشور بيضاء تشبه صدف السمك ، ولذلك سُمي المرض بهذا الاسم ، وقد يكون المرض جزئياً يصيب فروة الرأس أو المفاصل أي المرافق والراكب وباطن الكف والقدم ، وقد يكون كلياً في كافة أنحاء الجسم.

والى الآن لم تُعرف أسباب واضحة لهذا المرض فقيل : إنها أملاح تفرزها الخلايا الجلدية عند إصابة الكبد بنوع من الخمول وتسمى (املاح الكبد) والأصح أنها مجهولة التعريف، ونادراً ما تكون مصحوبة بحكة.

العلاج: وينقسم إلى ثلاثة أقسام:

القسم الأول: السائل الكاوي:

كيفية التحضير: نأخذ (**25**غم) من القرّيص مع (**25**غم) من الإهليلج الأصفر (القشور فقط دون النواة) تطحن جيدا ، ونُضيف إليه بقدر الأغمار (كحول

نقـي)، ثـم نضـيف بقدر الكحـول مرتين مـاء ، ثـم نتـرك الخلـيط لمـدة (**10**أيـام) وبعد ذلك يستعمل مع خليط آخر يسمى (السائل الصابوني).

السـائل الصـابوني: ويتكـون مـن زيـت الزيتـون المُسخّن الـى درجـة الاحتـراق الشكلي ثم يُترك ليبرد ثم نضيف إليه عدد (**2**) كوب عصير ليمون حامض طبيعي ويُضرب بالخلاط جيداً.

كيفية الاستخدام:

1- يُفرَك المكـان المُصـاب بالسـائل الصـابوني أولاً لمـدة (**2-5**) دقـائق ثـم يُترك لمدة عشر دقائق.

2- يُفرك المكـان بعـد ذلـك بالسـائل الكـاوي بالإشـباع للمكـان مـن (**2-5**) دقائق.

3- تُكـرر العمليـة لمـرتين أو ثلاثـة فـي اليـوم ، وإذا حصـلت حكـة فمـرة واحدة فقط.

القسم الثاني: الدهون (الكريم المسائي):

التكوين:

1- مردسـنج الـذهبي البـرّاق: وينقسـم الـى قسـمين الطبيعـي والصـناعي والأفضل هو الصناعي المكبوس على شكل أقراص هرمية مع الحذر من الغش، وهي مادة مهمة جداً (**30**غم)

2- عفص (**10**غم).

3- زنجاره (زركه) (**5**غم).

4- بذر كتان مطحون جداً (مسحوق).

كيفية التحضير: تُخلط المواد جيداً ثم تُعجن (بالخل الطبيعي) ، والأحسن خل التمر ثم يترك المزيج لمدة نصف ساعة ثم يخلط مع مرهم (كريم) مصنوع فى شمع عسل مع زيت زيتون وتكون كمية الزيت ضعف كمية العسل بمرتين وتخلط المواد مع المرهم.

يمكن وضع زيت الخروع مع الخليط بكمية مناسبة مع التحريك حتى يكتسب المزيج قوام المرهم ، ويكون الاستعمال فقط عند النوم بعد القسم الأول.

ملاحظة: إذا حدث أي مضاعفات نتيجة المرهم نضع خلطة جديدة بدون مادة (الزنجاره).

كيفية الاستخدام: بعد المسح والفرك بالمادة الصابونية والمادة الكاوية، يدهن المكان بالمرهم مع الحركة الدائرية على مكان الإصابة.

القسم الثالث (شراب الأعشاب):

التركيب:

1- كطب (**50**غم).

2- اهليلج أصفر (**15**غم).

3- كزبرة البئر (**20**غم).

4- كزبرة (**15**غم).

5- الحبة السوداء (**15**غم).

6- رب الراوند (لب الراوند) (**10**غم).

(نوع آخر من الشراب)

1- خشب راوند (**30**غم).

2- شبت (**20**غم).

3- اهليلج أصفر (**25**غم).

4- جعدة (**20**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد ، ونضع كل (**3-5**) في قدح ماء وتغلى على النار ثم تُترك لتبرد وتشرب بعد ذلك.

فصل في علاج (الأكزما)

ويسمى أيضاً (النَّمْلة) واسم النملة مشترك بين عدة أمراض جلدية ومنها البقع الحمراء والحكة والبثور الجافة والرطبة ذات المياه الصفراء والبيضاء، ومن أنواع الأكزما المُنتشرة ما بين العراق والأردن وسوريا ومصر (أكزمة التشقق الجلدي)، وهذا النوع من الأكزما يحدث من التماس ، والتعامل إما مع المنظفات الكيمياوية أو النباتات.

الأعشاب:

1- خل طبيعي (**100** سي سي).

2- عفص (**20**غم).

3- دباغ (**20**غم).

4- زيت الورد (**50** سي سي).

5- بذر كتان (**15**غم).

كيفية التحضير:

تُطحن الأعشاب وتُنقع في الخل لمدة خمسة عشر يوماً ثم تصفى وتخلط مع زيت الورد وتوضع في قنينة تحضيراً للاستعمال.

كيفية الاستخدام:

1- تُرج القنينة قبل الإستعمال.

2- يُمسح المكان بالعلاج يومياً لمرتين صباحا و مساءاً.

3- في حالة حصول احمرار شديد فى المكان يُترك العلاج ونستبدل الخل بالكحول النقي عند حدوث الاحمرار.

4- الابتعاد عن الماء والتقليل منه خلال فترة العلاج قدر المستطاع.

5- بعد استخدام الغسول يستخدم الصابون والشامبو الطبيعي من الأعشاب مع الحذر من المنتج أن يكون من شركات غير معتمدة.

6- الابتعاد عن المأكولات الحرّيفة والحادقة.

7- الإكثار من الفواكه خصوصاً التفاح مساءاً.

8- شرب الشاي الأخضر يومياً لثلاث مرات فى اليوم.

سُفوف خاص في حالات الأكزما

السفوف: هو تناول الأعشاب المطحونة الجاقّة بدون غلي ، إما بالماء البارد أو عن طريق وضعها في كبسول.

التركيب:

1- كراوية (**25**غم).

2- شبت (**25**غم).

3- كزبرة (**25**غم).

كيفية التحضير والاستخدام: تُطحن المواد ويؤخذ مقدار (**5**غم) في الوجبة بعد الطعام.

مرهم للأكزما

التركيب:

1- عفص (**20**غم).

2- دباغ (**10**غم)

3- جفت (لحاء البلوط) (**20**غم).

4- الحبة السوداء (**10**غم).

5- صمغ عربي (**10**غم).

6- كبريت (**20**غم).

طريقة التحضير: تطحن المواد جيداً وتُعجن بقطرات من الخل، ثم توضع في الهواء المطلق أو في الشمس مدة ساعة الى ساعتين كي ينشف قليلاً ثم يُخلط معه زيت الخروع وشمع العسل أو شمع البارافين ، أو يُخلط الخليط مع

الفازلين الطبي ويُستخدم لمرتين في اليوم صباحاً ومساءاً مع الابتعاد قدر المستطاع عن الماء.

ملح دًراني، ذراني

"F- Sdgemme"

والكلمة مشتقة من الدري علامة على شدة البياض، وهو ملح معدني يتكون من صفائح بلورية اسمها العلمي (كلوريد الصوديم) ، وهو أجود أنواع الملح ، واللفظ الدارج في تسميته عند العطارين أندراني.

(نَشَادر، نوشادر أمونياك)

تُستخدم مادة النشادر عند العطارين بكثرة خصوصاً في علاج شعر الذقن عند المرأة وهذا خطأ ، ولمادة (الأمونيا) استخدامات أخرى وهي مادة تحصل طبيعياً في المراحيض.

(بورَق)

والمشهور عنه تسميته بورق الصاغة لأنه يجلو الفضة وهذا النوع هو الأبيض الهش.

وأما الأحمر فيسمى النطرون ويكون دهنياً ، ويوجد نوع آخر هو (رقاق زبدية).

ويوجد نوع يُستخدم فى شجر الغَرب بالطبع حتى يصبح غليظاً، والمصنوع من الشجر وهذا يكون خفيفاً وقليل الملوحة ، ومنه ما يصنع من

الزجـاج والرصـاص بكميـات متسـاوية حيث يسحقان نـاعمـاً ويُسقيان محلـول القلي ويُطبخان الى الاحتراق ويكون جيداً.

وأما النوع الأرمني فهو ملح البارود.

وكيمياوياً :

نترات البوتاس (مركب من الصوديوم) وطبيعياً موجود على الصخور وعلى الجدران الرطبة.

(تُوتيا)

مـادة موجـودة ومشـهورة عنـد العطـارين ومـن أسـمائها (توتيـا، زنـك، خارجين).

(كاربوتات الخارصين)

F- Zinc

، فيتحول E-Zincهو معدن أبيض يصدأ عند التعرض للهواء أو الماء لونه الى رمادي ، والصدأ لهذا المعدن هي (التوتيا) عند العطارين ، ولا توجد المادة نقية في الطبيعة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

كمأة، كماة، كمء.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Tuber

الانكييزية Truffle

الفرنسية Truffe

الألمانية Trüffel

3- **الفصيلةُ ومناطق التواجد:** هو من جنس الفُطُور الدَّرنية ، من الفصيلة الكمئية ، يَنبُتُ ويتكاثر تحت الأرض فى المناطق الرملية فى فصل الشتاء إلى الربيع ، ويتواجد في العراق وسوريا والجزائر وغيرها.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة ذات طعم مج.

5- في أي جزء من النبات تكمن الفائدة؟

في الثمرة البوغية حيث لها غلاف جلدي النسيج ، منها الأسمر المسود والأبيض وقد اشتهر الأبيض باسم الشيوخ.

6- **المحاذير:** الإكثار منه يُسبب انتفاخاً شديداً في المعدة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] الماء المُقطر من الكمأ أفضل علاج للعين ويدخل في علاج أكثر أمراضها.

[2] مفيد في حالات الخمول وعدم النشاط.

[3] مفيد في حالات كثرة النوم.

[4] يدخل في حالات النسيان والزهايمر.

8- المركبات:

[1] بروتين نسبة 9%. [2] نشويات وسكريات 13%.

[3] حوامض أمينية.

[4] فوسفور.

[5] بوتاسيوم.

[6] صوديوم.

[7] كالسيوم.

[8] فيتامين (B_1) (ريبوفلافين).

9- كيفية الاستخدام:

[1] يُطبخ مع الأرز.

[2] يُطبخ كحساء.

[3] تقطير.

[4] تجفيف.

10- ملاحظة:

هو طعام الأغنياء في مناطق الفقراء فيتساوون في هذا الفصل عند تحضير الطعام فسبحان الله.

1- اسم النبات باللغة العربية المتداولة عند العطارين.

لاذن، لاذن، ، قسطوس، قيسوس، إثاية.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية	Cistus, Lindaniferous
الانكليزية	Cistus, Gumcistuis, Landanum
الفرنسية	Cists, C. Landani fere
الألمانية	Cist Rose

3- الفصيلة ومناطق التواجد

هو من جنس النباتات البرية ، في فصيلة اللاذنيات ، وهو على نوعين نوع منتشر لونه مائل إلى الخضرة والحمرة وهو يلتصق بأصواف الخراف، ونوع أسودشكله كمثري وصمغهُ حارق للجلد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

طرية طيبة الرائحة.

5- في أي جزءِ تكمنُ الفائدة؟

في الثمار من النوعين.

6- **المحاذير:** النوع الأسود لا يُستعمل إلا من قبل المختصين.

7- الفوائد العلاجية

(المائل إلى الخضرة):

[1] يساعد على هضم المواد النشوية.

[2] يزيد من إفراز اللعاب.

[3] يقضي على الفطريات المتكيسة.

[4] يقضي على الرائحة الكريهة والأبخرة من المعدة.

[5] يُنشط الدورة الدموية.

[6] يدخل في لزقات آلام المفاصل.

(أما النوع الأسود):

[1] يدخل في مركبات علاج الجرب. [2] الصدفية.

[3] الأكزمة. [4] لزقات آلام المفاصل.

8- المركبات :

[1] زيت عطري.

[2] مواد عفصية.

[3] مواد مغّرية.

[4] راتج شجري.

9- كيفية الاستخدام :

(المائل إلى الخضرة) :

مضغاً أو غلياً ، الأسود : تُخْرَج المادة الصمغية ويُستعمل بمقدار (3-10غم) في الخليط ولا يكون استخدامه إلا من قبل المختصين مع مراعاة الكمية لأن زيادتها تؤدي إلى احمرار الجلد وحكة تنتشر في كل أنحاء الجسم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

النعناع البري ، نعناع المستنقعات، البُطنج ، يونك، يونكة.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Mentha pulegium (Labiatae)

الانكليزية Pennyroyal

الفرنسية Menthe

الألمانية Mize

3- **الفصيلة ومناطق التوجد:** من فصيلة الشفويات وموطنه أوروبا وغربي آسيا ، يزدهر في المناطق الرطبة ، ويُجمع عندما يزهر في الصيف، وهذه النبتة كثيرة التواجد عند المياه الراكدة في المستنقعات، وتكون مُزغبة وأوراقها شبه قطنية فيها سَمَاكة.

4- رائحة النبتة وطعمها : رائحتها زكية أكثر حدة من النعناع البُستاني.

5- الفائدة: تكمن في الأوراق فقط.

6- **المحاذير** : هذه العُشبة تسبب الإجهاض للحامل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] يساعد في نزول الطمث وتخفيف آلامه.

[2] تنظيم الدورة الشهرية.

[3] هاضم جيد يزيل آثار الأطعمة الفاسدة لذلك يعتبر ترياق ضد التسمم.

[4] يزيد إفرازات العصارات الهضمية.

[5] طارد للريح. [6] يزيل المغص.

[7] طارد للديدان المعوية. [8] مُسكن للصداع المؤقت.

[9] مقوي للجهاز التنفسي. [10] خافض للحرارة.

[11] مقوي للرحم.

[12] يدخل في علاجات الأكزمة والصدفية والفطريات الجلدية.

[13] وخافض للحرارة عند النساء في سن اليأس (انقطاع الدورة).

8- المركبات :

[1] زيوت طيارة. [2] بوليفون (27-92%).

[3] إيزوبوليفون. [4] منثول.

[5] تربيتويدات. [6] مواد مرة.

[7] حموض تنيك.

9- كيفية الاستخدام:

[1] (5) غم في قدح ماء تغلى وتُشرب أو نقعاً.

[2] كمسحوق مع الطعام والسلطات.

ملاحظة : يُستخدم مسحوق البطنج مع أكلة مشهورة في العراق الباقلاء بالدهن الحر (ثريد الباقلاء).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

خيار، شنبر، قصب الفلوس، قصب الذريرة، طارد الغازات، البكتر الهندي.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتيني العلمي Cassia Fistula

3- الفصيلة ومناطق التواجد

في الفصيلة البقولية ويصل طول الشجرة إلى (10 أمتار)، والأوراق طويلة تشبه الريش، وأزدهارها صفراء تحمل ثمار طويلة في داخلها بذور مفلطحة ، وثمارها تشبه الخرنوب لكن أكبر منها بكثير ويصل طول الثمرة إلى نصف متر أحياناً .

4- **رائحة النبتة وطعمها** : الأزهار ذات رائحة طيبة، أما الثمار فرائحتها غير مقبولة وطعمها يميل إلى الحلاوة.

5- **الفائدة:** تكمن في الثمار.

6- **المحاذير** : لا يوجد.

7- **الفوائد العلاجية** :

[1] طارد للغازات خصوصاً الأطفال.

[2] خافض للحرارة.

[3] ملين للمعدة.

[4] مفيد في حالات التعب الشديد والوقوف في الشمس.

[5] مفيد لآلام المفاصل.

[6] منُشط للكبد.

[7] مفيد لتخفيف الوزن.

8- المركبات:

[1] مواد سكرية.

[2] مركبات لكتونية.

9- كيفيةالاستخدام:

[1] تطحن ويغلي كل (5غم) في لتر ماء.

[2] (5 غم) في قدح ماء ساخن (نقيع).

[3] تُطحن وتوضع في كبسول (3 مرات) قبل الطعام.

ملاحظة : يسمى هذا النبات عند العطارين رفيق الأطفال والصديق لهم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



آس، ياس، حميلاس، ريحان كبير، مرسين، آس جوّي، هّدس، حلموش، آس مسكي، عمار، ريحان القبور، شراب الراعي، مرد، احمام، الآس، الجوي، آس بري، رند، قمام، آريان.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية	Myrtle
الفرنسية	Myrte
الألمانية	Myrte
اللاتينية	Myrtus
اللاتينية	Myrteus commnuis – Mrytaceae

3- **الفصيلة ومناطق التواجد** : فى فصيلة الآسية وهي أكثر من ستين نوعاً جميعها شجيرات دائمة الخضرة وتزرع للزينة.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : رائحة النبتة طيبة وهي جميلة المنظر وطعمها بين الحلو والمر وحلاوته أكثر من مرارته.

5- **الفائدة:** تكمن في الأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري.

6- **المحاذير:** غير سام لكن الإكثار منه يؤدي إلى الإمساك الشديد والصداع.

7- الفوائد العلاجية :

[1] يطيب رائحة البدن ويزيل رائحة القدم والإبط والفم.

[2] يقوي أصل الشعر. [3] يُسوّد الشعر.

[4] يمنع تساقط الشعر أي جذور الشعر. [5] يقطع الإسهال.

[6] مقوي للجسم. [7] مطهر للجروح.

[8] مدر للبول.

[9] مفيد لاضطرابات الجهاز الهضمي.

[10] الزيت مطهر ومُضاد للنزلة والرشح.

[11] الزيت مفيد في حالات الربو والبلغم وضيق التنفس.

8- المركبات : يحتوي على :

[1] حموض تنيّك.

[2] فلافوفيات طيّار (ألفا البيتول والسينيول والميرتنول بشكل رئيسي).

9- **كيفية الاستخدام** : أفضل حالات استخدامه كزيت، وإذا لم يتوفر فنغلي مقدار (5 غم) من أوراق النبتة المجفف في قدح ماء تؤخذ قبل الطعام ، أو أكل الثمار الناضجة في حالات الإسهال والبلغم وضيق التنفس، والتبخير بزيت النبتة يفيد الربو ونزلات البرد والزكام، ويمكن استخدامه أيضاً بغلي (25 غم) من أوراق البنتة في لتر ماء، ونغسل به فورة الرأس حيث يقوي بصيلات الشعر، ومطحون النبتة مفيد للجروح ويوقف النزيف ، وأما خلط مطحون ورق الآس مع العسل مفيد لتصفية الوجه والحروق الخفيفة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



مرمية، القصعين، القويسية المخزنية ، ناعمة مخزنية، عزقان.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

لاتيني Salvia officinalis (Labiatae)

انكليزي Sage

فرنسي Sauge

ألماني Salvei

3- **الفصيلة ومناطق التواجد:** من فصيلة الشفويات وأنواعها أكثر من (500) نوع ، موطنها حوض البحر المتوسط ، وتُزرع في كل أنحاء العالم وهي عُشبة دارجة في الأردن وسوريا ولبنان ومصر وهي تحب الشمس وتزدهر في الأجواء المُشمسة، وأحسن أوراقها في الصيف وهي دائمة الخضرة.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : ذات رائحة عطرية نفاذة طعمها ما بين المرارة والحلاوة.

5- **الفائدة:** في الأوراق الطرية وبعض الأنواع الحمراء القاسية في الجذور.

6- المحاذير :

[1] غير سامة تستعمل كتوابل مع الطعام وتُشرب كالشاي في بلاد الشام.

[2] لا تؤخذ عند الحمْل.

[3] لا تؤخذ للمصابين بالصرع.

[4] مفيدة في حالات سوء الهضم.

[5] مفيدة في حالات قروح الفم.

7- الفوائد العلاجية :

[1] تنشيط الذاكرة.

[2] مفيدة في حالات الزاهيمر (فقد الذاكرة).

[3] مضادة للأكسدة.

[4] طارد للغازات.

[5] مقوي للبدن.

[6] مفيدة لالتهاب الحلق (غرغرة).

[7] قابضة في حالات الدزنطارية.

[8] يحطم الناقل العصبي الكيميائي استيل (Ache) ويعيق انزيم يسمى (استيل كولين استريثركولسين) المرافق للزهايمر.

8- المركبات :

[1] زيت طيار (ثوجون نحو 50%).

[2] حموض التنيّك.

[3] فلافونيات.

[4] حموض الفينوليك.

9- كيفيةالاستخدام :

[1] تستخدم مثل الشاي.

[2] في الحالات المرضية نضع (5غم) في قدح ماء ، يغلى ثم يبرد ويُشرب.

[3] تطحن وتستعمل جافة كتوابل للنكهة وأيضاً للعلاج.

10- **ملاحظة:** صبغة النبتة مجربة في حالات الشيخوخة والهلوسة وتشرب المرمية مع لسان الحمل الكبير مثل الشاي وتساعد في ترك التدخين.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



النعنـاع، نعنـع فلفلـي، نعنـع زراعـي، نعنـع بسـتاني، نعنـع بلـدي، نعنـع بـرقش، نعنـع ليموني.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

لاتينية Menthax piperita (Labiate)

الانكليزية Peppermint

الفرنسية Menthe Poivree

الألمانية Pfe FFer minze

3- **الفصيلة ومناطق التواجد** : من فصيلة الشفويات ، ويسمى النعناع الهَرِم لأن ورقة النبتة مُجعّدة مثل وجه العجوز، وموطن النعناع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثر على أوراق مجففة في أهرامات مصر ترجع إلى 1000 سنة قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر، وللنعناع أنواع كثيرة لكن الأسماء المذكورة هي الشائعة.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : رائحتها طيبة نفّاذة وطعمها حاد لاذع.

5- **الفائدة:** في الأجزاء الهوائية من النبتة (الورق والسيقان والبذور).

6- **المحــاذير:** غيـر سـام غذائي ولا يعطـى للأطفـال دون الخامسـة، ولا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص، ويجب ألا يوصف الزيت العطري للأطفال دون (12) عاماً.

7- **الفوائد العلاجية :**

[1] منشط للعصارات الهضمية.

[2] مفيد لمغص المعدة والأمعاء.

[3] طارد للغازات.

[4] مفيد عند الغثيان.

[5] مفيد للأمعاء المتهيّجة.

[6] مفيد لحالات تهيج القولون وتشنجاته.

[7] مفيد لحالات الإسهال المزمن.

[8] مفيد للصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.

[9] مفيد للمجاري التنفسية.

[10] يدخل في علاج الأكزمه.

[11] يدخل في علاج الأمراض الجلدية.

[12] ينشط غدة الصفراء.

[13] تنشط الرحم.

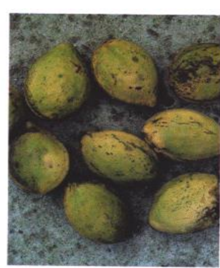
[14] تخفف من آلام الدورة الشهرية.

[15] يقوي اللثة ويمنع تسوس الأسنان.

8- المركبات :

تحتوى الأجزاء الهوائية لنبات النعناع الفلفلي على زيت عطري طيار تصل نسبته إلى 1.5% ويحتوي الزيت على مادة المنثول "Menthol" بنسبة 50- 60%، ويحتوي الزيت أيضاً على مادة منثون "Menthone" وخلات المنتايل "Menthyl acetate"، وكذلك يحتوى الزيت على مادة سينيول (Cineole) وكادنيين (Cadenine) وليمونين (Lemonene) والزيت عادة أصفر باهت لاذع المذاق.

9- **كيفية الاستخدام** : يؤكل طرياً أو ناشفاً (5غم) في قدح ماء نقيعاً أو غلياً ويستخدم أيضاً كصبغة أو زيت للاستنشاق أو على شكل مرهم، واحياناً يستخدم كتحميلة نسائية مفيدة في حالات ضعف الرحم.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

الإهليلج الفضـي، بليلج، أملـج، هليلج، فلينتـوس السنانير.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

لاتيني

Terminalia arjuna (combretaceae)

الانكليزية Arjuna

3- **الفصيلة ومناطق التواجد**

من الفصيلة الفريونية وهذا النوع أقل من النوع الأسود والأصفر ويوجد في معظم أنحاء شبه القارة الهندية من سيرنلانكا إلى أسفل الهملايا.

4- **رائحة النبتة وطعمها:** شجرة عطرية عطرها طيب الرائحة.

5- **الفائدة** : تكمن في لحاء الشجرة ويقطع في الشتاء.

6- **المحاذير:** ليس فيه سُمية ولكن الإكثار منه يضر القلب.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مقوي للقلب.

[2] خافض لضغط الدم.

[3] ينظم الكوليسترول.

[4] مفيد في حالات الذبحة الصدرية.

[5] زيته مفيد لعلاج التهاب الأذن الوسطى.

[6] مفيد في حالات الإسهال المزمن والزحار.

[7] مفيد في حالات التسمم الغذائي ولسعات العقارب.

[8] منشط للكبد والصفراء.

8- **المركبات :**

[1] حموض التنيك.

[2] صابونينات ثلاثية التربينويد.

[3] فلافونيات.

[4] ستيرولات.

9- **كيفيةالاستخدام :**

يُجفف اللحاء جيداً ثم يطحن ، ويؤخذ منه في الوجبة (3 غم) فقط لمرضى القلب ، أما في حالات الإسهال والزحار والكبد والصفراء فنغلي كل (5 غم) في قدح ماء ويُشرب على وجبتين قبل الطعام.

10- ملاحظة: يعتبر الأهليلج الفضي أقدم استعمالاً قي الطب من الأصفر والأسود.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



الإهليلج الأصفر، أملج، أهليلج الكبير، أهليلج بليلة، ابليلج.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتيني

Terminaliabelerica (combertaceae)
Phyllanthus Embilca

الانكليزية Emblic – my robalan

الفرنسية My robalanemblic

Embligue officinale

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وهو من الفصيلة الفريونية وأنواعها أكثر من 100 نوع، وأكثر مناطق تواجده في الهند وماليزيا والفلبين، وهي أشجار دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضوية الشكل.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ثمارها عطرية زيتونية الشكل ولون الثمار أصفر وأزهارها الصغيرة كريهة الرائحة.

5- الفائدة : تكمن في الثمار.

6- المحاذير: يُمنع في حالة الحَمْل، والإكثار منه يؤدي إلى الإسهال الشديد.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج للصفراء. [2] علاج لحصى المرارة.

[3] تنشيط الكبد.

[4] تُساعد على حرق الدهون في الجسم.

[5] مفيد لعلاج كسل الأمعاء.

[6] يدخل في علاج الصدفية.

[7] يدخل في علاج الأكزمة.

[8] يُنظم الكولسيترول في الدم.

[9] علاج لقرحة العين.

[10] علاج لبحة الصوت والتهاب الحلق.

8- **المركبات :**

[1] انتراكينونات. [2] حمض التنّيك.

[3] حمض الكيبوليك. [4] زيت ثابت.

9- **كيفية الاستخدام :**

يستخدم الأهليلج الأصفر مطحوناً يابساً بطريقة السف أو الخلط مع العسل (كل 25 غم) في كيلو غرام من العسل ، أو بطريقة الغلي مثل الشاي كل (10 غم) في ربع لتر ماء ثم تصفى وتستخدم كفنجان في الوجبة.

10-**ملاحظة:** يكون طحن الثمرة بدون البذر.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



حبق، أفرنجمشك، حبق وبر، حبق قرنفلي، حماحم، برنجمشك، مسك الفرنج، ريحان، حبق الرهبان، ريحان سُليماني.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتيني	Ocimum Pilosum
فرنسي	Basilic velu
انكليزي	Sopthaired basil
ألماني	Basilikum

الاسم اللاتيني المشهور Ocimum basilicum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الشفويات وهي أربعة أنواع المعروفة لدينا، يعلو من 30.20 سم ساقة قصيرة، وأوراقه بيضوية وأزهاره بيضاء، ويكثر تواجده في الهندووحول البحر المتوسط، وقد زرع في أوروبا، ويوجد نوع في أنواعها يسمى في العراق (ريحان).

4- رائحة النبتة وطعمها :

حلو المذاق فواح الرائحة ويتركز عطره فى عرف النبتة وهي حلوة حادة عطرية.

5- الفائـدة : تكمـن فـي الأوراق الهوائيـة والبـذور ويستحسـن أخـذ الأوراق قبل التبذير.

6- المحاذير: غير سامة تستخدم في الطعام كتوابل.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] منقي للدم.

[2] ينظم مستوى السكر في الدم.

[3] مُسكن.

[4] ينظم ضغط الدم.

[5] علاج للحمى.

[6] مضاد للالتهابات.

[7] بذور النبتة فيها مادة هلامية نافعة للأمعاء.

[8] مفيد للإلتهابات الجلدية.

[9] مفيد لقروح الفم.

[10] مفيد في حالات الربو.

[11] زيت النبتة مقيد لعلاج التهابات الأذن.

8- **المركبات :**

[1] زيـت طيـار 1% يضـم اليوجينـول، 70-80% وقيـل تشـافيكول وقيـل يوجينول، وكاربو فيلين.

[2] فلافونّيات (أبيجنين ولوتيولين).

[3] ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك).

9- **كيفية الاستخدام :**

نضع (5غم) في قدح ماء وتغلي مثل الشاي ثم تبرد وتُشرب، أو تنقع في الكحـول والمـاء وتسـتخرج الصـبغة وتسـتخدم بشـكل قطـرات، ويمكـن استخدامه مطحوناً مع الطعام مثل التوابل.

10- **ملاحظة:** هي أوراق نباتية عطرية ، كان الأوروبيون فـي القرن 17 يستعملون الريحـان لعـلاج نـزلات البـرد والديـدان المعويـة ، وفـي الهنـد يستعمل الريحان ضد البكتريا فوق الجسم ، وزيته يعالج حب الشباب ويخفف آلام الرومـاتيزم، وبـه مـواد ضـد السـرطان لأنـه ينشـط جهـاز المناعة وبه مضادات للأكسدة، وفيتامين ج و A اللذان يحميان تلف الخلايـا، ومغلـي أوراق الريحـان مفيـد لعـلاج حـالات الإلتهـاب الرئـوي ونزلات البرد وحمى الملاريا.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



أهليلج أسود، أبلج، أملج، الأهليلج الكابلي، ،

أطريفال، الأملج المخزني، هندي شعيري.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتيني

Terminalia chebula

(combretaceae)

Phyllanthvs Emblica

الانكليزية Emblic, myrobalan, chebulic myroblan

الفرنسية Myrobalan emblic, Embligue off cinale

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وهي من فصيلة الفريونية، مناطق تواجدها في جزء الهند الشرقية وأصنافها كثيرة تعد أكثر من (450) صنفاً.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ثمارها تكون عطرية زيتونية الشكل ولون الثمار أسود.

5- الفائدة : تكمن في الثمار.

6- المحاذير: يمنع على الحامل، والإكثار منه يؤدي الى الإمساك الشديد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] يدخل في علاج التهاب الأمعاء. [2] علاج قرحة المعدة.

[3] علاج الإسهال المزمن.   [4] علاج الآكلة (الكنكري).

[5] علاج أمراض السكر.   [6] علاج الصدفية.

8- **المركبات :**

تحتوي العُشبة على مادة التنين وهي مادة قابضة، التابنينات عبارة عن مواد بوليفونية مسئولة عن الإحساس القابض في الفم، ولها القدرة على تركيب البروتينات وتسمى أيضاً حمض التانيك أو جالوتانين وتقسم التانينات إلى مجموعتين:

[1] تانينات قابلة للتحلل Hydroly sable حيث تعطى وحدات سكر وحمض فنيتول كربوكسيليك.

[2] تانينات مركبة أو متكثفة وهي عبارةعن فلافونيات مركبة.

9- **كيفية الاستخدام :**

يجب تحميص الإهليلج الأسود قليلاً لأن بعد التحميص تنتفح البذرة فتصبح ضعف شكلها بثلاثة مرات بعد ذلك تُستخدم كعلاج، وأحسن طريقة للاستخدام هو غلي مقدار (10غم) في ربع لتر ماء وتغلى جيداً ثم تستخدم مقدار نصف قدح في الوجبة قبل الطعام بنصف ساعة.

10- **ملاحظة:** تحميص الثمرة على نار هادئة كالقهوة الشقراء ، ويمكن إعطاء عصير الثمرة لتقوية البنكرياس للمُصاب بداء السكر، ويعطى العصير أيضاً لعلاج العين وآلام المفاصل والإسهال والزحار.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

نسرين، جلسرين، ورْد بري، ورد السياج.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Rosa canina

Eglantier, Eglantine Rose sauvage

الفرنسية Rdes chiens

الانكليزية Canker Flower, Dog- rose Dogbrian Heprose

الألمانية Hundrose

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات معمر من فصيلة الورديات يرتفع من (3-5) متر، موطنة الأصلي أوروبا ، والمناطق المعتدلة في آسيا.

4- رائحة النبتة وطعمها : رائحتها قوية وتزداد قوة كلما ابتعدت عن منابع الماء.

5- الفائدة : تكمن في الأزهار والثمار والأوراق.

6- المحاذير: هي خالية من المواد السامة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الأزهار مقوية.

[2] ملين للمعدة.

[3] مضادة للدمامل.

[4] الأوراق مطهرة للجروح وتساعد في التئامها.

[5] الزهور علاج جيد لبخرة الفم.

[6] الأوراق يدخل في علاج الحروق.

[7] الثمرة علاج للسعال والبلغم.

[8] الثمرة مدررة للبول.

[9] الثمرة مفيدة لحرقة المعدة والحموضة.

8- **المركبات** :

[1] فيتامين K, B_2, B_1, A, C

[2] فلافونيات.

[3] حمض تنيك 2-3%.

[4] سكر منقلب.

[5] بكتين.

[6] حموض نباتية.

[7] الفينول.

[8] كاروتينوتيدات.

[9] زيت طيار.

[10] فانيليسن.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] الورق مُجففاً يُطحن ويُستعمل.

[2] الزهور نقيعاً بمقدار (3-5) غم في قدح ماء.

[3] الثمار تستعمل نقيعاً أو سفّاً أو خلطاً مع العمل.

10- **ملاحظة:** النسرين الجيد هو الذي يكون بعيداً عن منابع الماء.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

أرقطيون، شكروكه، البّلّسْكاء.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

Burdock Niu Bang Zi

Arctium Lappa compostae

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وهي من النباتات البرية وتزرع في الربيع ، فهي فصلية ولها أنواع منها الأرقطيون الصغير والأرقطيون الوبري والكل يستخدم نفس الإستخدام وثمارها شوكية لها وردة بنفسجية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة خفيفة.

5- الفائدة : تكمن في البذور والأوراق الجافة والجذور.

6- المحاذير: تستعمل في العقاقير بنسب معينة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] البذور :

(أ) مدرر للبول.

(ب) منشط للدورة الدموية.

(ج) منقي للدم.

(د) يخلص الجسم من السموم.

[2] الجذور :

(أ) التهاب المفاصل

(ب) القروح.

(ج) الدمامل.

(د) التهابات الجلد.

(و) الروماتيزم.

[3] الأوراق :

(أ) مطهر للمجاري البولية.

(ب) مدرر للبول.

(ج) القروح.

8- **المركبات** :

[1] غليكو زيدات مُرّة (أرقتيوبيسكرين).

[2] فلافونيات (أرقتيين).

[3] حموض التنيك.

[4] متعددات الاسيتلين.

[5] زيت طيار.

[6] تربينات أحادية نصفية.

[7] إينولين (45%).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] غلي (5غم) في قدح ماء ثم يبرد ويشرب في اليوم لمرتين أو ثلاث من البذور أو الأوراق أو الجذور.

[2] قطرات من الصبغة.

[3] تستعمل نقيع.

10- **ملاحظة:** يخلط الأرقطيون مع لسان الحمل أو البردقوش أو الطرخشقون أو الهندباء.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

العنب، الحصرم



2- **اسم النبات باللغات المشهورة :**

Crapevine

الانكليزية Verjuice

الفرنسية Verjus

الاسم العلمي Vitis vinefera

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

يزرع في كل مكان في العالم وهو مشهور جداً ومنه ذو لون كالأسود والأزرق والأخضر والأحمر وغير ذلك وقبل النضوج يسمى (حصرم).

4- رائحة النبتة وطعمها : عديمة الرائحة طعمها حلو حامض.

5- الفائدة : تكمن في الأوراق والثمار.

6- المحاذير: من الفواكه وله قيمة غذائية عالية.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] الأخضر الذي لم ينضج مفيد لحالات الإسهال والدزنطاريا وسوء الهضم.

[2] الأوراق الحمراء مضادة للإلتهاب.

[3] الأوراق الحمراء علاج مفيد في حالة النزيف وطول الدورة الشهرية وعدم انتظامها.

[4] يقي من تصلب الشرايين.

[5] يخفض من نسبة الكوليسترول في الدم.

[6] يقلل الإصابة بأمراض القلب.

[7] مضاد للأكسدة.

[8] مضاد للسرطان.

[9] مفيد لهشاشة العظام.

[10] يساعد على زيادة نسبة هرمون الأستروجين في الدم عند السيدات فلا تصاب المرأة بالدهن في العظام بعد سن اليأس أي بعد (45–50) سنة.

[11] عصير الحصرم مفيد للأمراض الجلدية والجرب والإكزما والقوباء.

[12] منشط للكبد.

[13] العنب الأسود ينشط إيعازات المخ.

[14] بذر العنب يدخل في علاجات الناسور.

[15] بذر العنب يطحن ويعبأ في كبسولات لعلاج نوبات الصرع ويساعد في الشفاء من بعض أنواعه.

8- **المركبات :**

[1] مواد سكرية 15%.

[2] جلوكوز 7%.

[3] زيزرفاتول.

[4] فيتامينات B, G.

[5] بوتاسيوم.

[6] كالسيوم.

[7] صوديوم.

[8] مواد بروتينية دهنية أحماض عضوية.

9- **كيفية الاستخدام :** يستخدم شراباً أو مجففاً.

10- **ملاحظة:** أكل العنب سنة عن الحبيب محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم (والعنبُ مُهذبٌ للأخلاق يُحبهُ الحبيبُ يا حُذاق) فهو صديق للإنسان في الصحة والمرض.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



كبابة، فلفل كبابة، حب العروس.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Piper cubeba

الانكليزية Cubeb Pepper

الفرنسية Poivier Cubébe, Poirre á queue, cubebe

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

نبته متسلقة دائمة الخُضرة من الفَصيلة الفلفية وتدخل في التوابل ، ومشهورة لدى العطارين.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

قوي الرائحة لاذع حريف.

5- **الفائدة :** تكمُن في الثمار.

6- **المحاذير:** الإكثار منهُ يَخْدش الأمعاء والحنجرة ولا يُنصح به لمن لديهم مشاكل في الجهاز الهضمي.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مُطهر للمجاري البولية.

[2] مطهر للأمعاء.

[3] مضاد للإنتفاخ.

[4] طارد للغازات.

[5] علاج لسلس البول.

[6] منقي للصدر من البلغم.

[7] علاج خشونة المفاصل.

[8] الروماتيزم.

[9] يساعد في الإقلاع عن التدخين.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 20%.

[2] مكون مُر (الكوبيبين).

[3] قلواني (بيبر يدين).

[4] راتينج.

[5] زيت ثابت.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُستخدم كبهار مع الطعام.

[2] يدخل في تركيبة المراهم.

[3] يخلط مع العسل ويستخدم (50غم) كبابة مع كيلوا غرام واحد عسل.

10-**ملاحظة:** تؤخذ كل يوم حبتين أو ثلاث من الكبابة بعد الغداء مقوية للبدن.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



ميعة، أصطرك، لُبْنى، مَيْقة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Styrax officinale

الانكليزية Officinal storax, styrax tree

الفرنسية Aliboufier, storax

الألمانية Echter storax baum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

شَجَرة من فصيلة الأصطركيات ، وتكون عالية وأوراقها مُعنقة بيضوية، وتكون في بعض الدول كالعراق ولبنان ، ويرتبط اسم الشَّجرة باسم صَمْغِها الشَّهير (ميعة) وهو صنفان (سائل ويابس)، وفي عصير الثمرة تستخرج الميعة اليابسة ، ومن اللِّحاء الميعة السائلة.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : ذات رائحة طيبة وطعم مُر.

5- **الفائدة** : في الصمغ.

6- **المحاذير**: استعمالاتها خارجياً ، ونادراً ما تستعمل داخلياً.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج الدزنطاريا والإسهال.

[2] القروح والجروح.

[3] المسالك البولية.

[4] مسكن للمغص.

[5] مقشع للسعال.

[6] التمزق العضلي.

[7] منشط للذاكرة.

8- **المركبات :**

[1] استرات حموض السنيك.

[2] البنزويك.

[3] الومر سينوليك.

[4] حموض حرة (حمض البنزويك).

[5] بنزالدهين.

[6] فانيلين.

[7] ترنبتين.

[8] ميعة صُلبة.

9- **كيفية الاستعمال :**

[1] مغلي (5غم) في قدح ماء.

[2] يُدهن بالسائلة.

[3] التبخيرية عن طريق الماء أو وضعه على الجمر.

10- **ملاحظة:** نوع جيد من البخور وعند خلطه بالجاوي تُعطي جواً مُريحاً للنفس.



1- القرع العسلي، القرع الرومي، اسكلة.

Cuurbita Pepo (cucurbitaceae)

2- **الفصيلة:**

من فصيلة القرعيات واسعة الانتشار تشبه البطيخ وقشرها أصفر مُضلَّع.

3- **الرائحة والطعم** : طعمها حلو وهي عديمة الرائحة.

4- **الفائدة** : تكمُن في البذور والثمرة.

5- **المحاذير**: لا يوجد.

6- **الفوائد العلاجية:**

[1] طارد للديدان خصوصاً الشريطية.

[2] علاج للبروستات.

[3] زيادة السائل المنوي.

[4] ملين للبطن.

[5] منشط للكبد والصفراء.

[6] مهدئ للأعصاب.

[7] الزهايمر والحالات النفسية.

[8] الصرع.

[9] مفيد في الصيف خاصة للصائمين.

[10] مقوي اللثة.

[11] مدرر للبول.

[12] التهابات الكلية والمثانة.

[13] الشقيقة.

7- **المركبات** :

[1] زيت ثابت غير مُشبع في البذور (30%).

[2] اللينولينيك.

[3] حموض الاوليتيك

[4] كوكور بيتاسينات.

[5] مجموعة من الفيتامينات.

[6] مجموعة من المعادن وخاصة (الزنك).

8- **ملاحظة:** يعتبر القرع العسلي آفضل طعام للزهايمر والجنون وأمراض الرأس والنسيان وضعف الحافظة.

1- **اسم النبات باللغة العربية :**

الينسون النجمي، الينسون الصيني ، الينسون الحاد، الباديا النجمي



2- الاسم العالمي Hiciumverum

الانكليزي StarAnsie

3- **الفصيلة:**

شجرة دائمة الخُضرة ثمارُها نجمية

من فصيلة الشزندرية متواجدة في الصين بكثرة.

4- **الرائحة والطعم:**

رائحتها زكية وطعمها لاذع فيه شئ من الحلاوة.

5- **الفائدة** : في الثمار النجمية.

6- **الفوائد:**

[1] مُسكن للآلام.

[2] علاج للسُّعال والبلغم.

[3] آلام الفقرات العنقية والظهر (القطنية).

[4] طارد للغازات.

[5] مفيد لتهيج القولون.

[6] هاضم للطعام.

[7] مدرر للبول.

[8] مسكن لآلام الدورة الشهرية.

[9] علاج للفتوق بنوعيها.

[10] مهدء للأعصاب.

[11] يُنقي الدم في حالات الإدمان.

7- **المركبات :**

[1] زيت طيار.

[2] الأنيثول Anethol (80 – 90%).

[3] الميتميل تشانيكول

ملاحظة: يوجد نوع ثمار مشابه لليِنسون النجمي يميل لونه إلى السواد وأصغر حجماً ، ولون بُذور اليَنسون النَّجمي الصيني (بني) وهو علاج لإنفلونزا الطيور.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

لسان عصفور، بوقيصا، دردار، شجرة البق ، ألم الفرغار، غرعاج، خرخفتي.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Unimus, U.C mpestris

الانكليزية Eimetree

الفرنسية Orme, Arbre de moucheron

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :** جنس أشجارها من فصيلة البوقيصيات

ولها ثمار داخل عَرَاجين تُشبه الأصابع الغليظة وفي داخلها كأنه لسان الطير أحمر أصفر أو أبيض مصفر.

4- **رائحةُ النَّبتة وطعمها :** طيب الرائحة وحريف لاذع فيه مرارة.

5- **الفائدة :** في البذور واللحاء.

6- **المحاذير:** فيها قُوة وطاقة تستعمل بكميات قليلة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يعتبر غذاء جيد ومقوي للنحول العام.

[2] مقوي جنسي.

[3] مفيد لتهيج القولون العصبي.

[4] لزقة تمتصُّ السموم من الجروح والقيح.

[5] هاضم للطعام.

[6] مكمل غذائي للأطفال.

[7] مفيد في حالة المغص.

[8] تخفيف آلام المغص.

[9] حالات التهاب المثانة.

[10] مُنشط للصدر والرئة والقصبات الهوائية.

8- **المركبات :**

[1] لشأ.

[2] نشأ.

[3] حموض التنيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

البذور :

[1] تُطحن وتُسفُّ نَاشفاً أو تُنقع في ماء ساخن (5 غم) في قدح ماء.

[2] تُغلى البذور وتشرب كل (5 غم) في قدح ماء.

اللِّحاء :

يُستخدم لَزْقة للجلد والجروح ومناطق لدغ الحشرات السمية كالعَقَارب والثعابين.

ملاحظة: يعتبر من أنواع البخور المُستعملة عند العَطَّارين واستعمالها بخوراً يُريح النفس.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



لسانُ الثور المخزني، أنشوزة مخزنية، بوغلص مخزني، دبون.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Anchusa officinalis

الانكليزية Bugloss, common olkanet

الفرنسية Buglosse officinale, Langue de boeuf

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الحمحميات وأنواعها ثلاثة طبي وصناعي للزينة ، من النباتات الزاحفة وسيقانها مزغبة لها ورد بنفسجي اللون.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** عديمة الرائحة طعمها مج.

5- **الفائدة :** تكمن في الأزهار.

6- **المحاذير:** يستخدم للكبار دون الصغار مع عدم الإكثار.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] في حالات الربو.

[2] حساسية القصبات.

[3] ضيق التنفس.

[4] مُهدء عصبي.

[5] مقوي للقلب.

[6] مفيد للمغص الكلوي والمعوي.

[7] يُساعد على النوم.

8- **المركبات** :

[1] مادة مخاطية.

[2] مادة عفصية.

[3] صابونيات.

[4] فلافونيات.

[5] زيت طيار.

[6] صبغة الأنتوين.

[7] نترات البوتاسيوم.

9- **كيفية الاستخدام** : نقيع الورق كل (5 غم) في قدح ماء مدة (5 دقائق) يُحلَّى بالعسل ويُشرب.

10- **ملاحظة:** هو مفيد لجميع أمراض القلب وصديق الشرايين والأوردة.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



كافور

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Eucalyptus globulus cimamoun comphore officinarum,

الفرنسية

Comphrier, C. de chine Laurierdu. JaBon Eucalyptus.

الانكليزية Computer tree, Common Camph of china

Eucalytus, blue gum tree

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من الفصيلة الغازية ، يتراوحُ ارتفاعها من 20-50م ، وقُطْر الجذع من متر الى مترين ، أغصانها كبيرة فارشة ، أماكنها اليَابان والهند.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** عطرية مرّة لاذعة.

5- **الفائدة :** المستعمل منها الزيت الطيار المقطر من أخشابها، وهي مادة بلورية بيضاء اللون.

6- **المحاذير:** تُستعمل خارجيا بمقادير قليلة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] تستعملُ الأوراق الطَّرية في تدليك الجسم وفي الاستحمام والسَّاونا لتنشيط خلايا الجسم وفتح المسامات.

[2] صناعةُ مُركبات المَرَاهم المفيدة في آلام المفاصل والظهر والكدمات والرضوض.

[3] التبخير لفتح المجاري التنفسية وتنشيط الرئة ومهدء عصبي.

8- **المركبات :**

[1] زيت عطري.

[2] السافرول.

[3] اليوجينول.

[4] التيربينول.

[5] الليغنان.

[6] مادة بلورية بيضاء.

9- **كيفية الاستخدام :**

الأوراق الطرية يُدلك بها الجسم ، والمادة البلورية تُذاب أو تُطحن وتستخدم مع زيت البارافين أو زيت الخروع مع الشَّمع العادي أو شمع العسل.

10- **ملاحظة:** لا يُستعمل الكافور إلا باستشارة المختصين والعشابين والأطباء ولا يُستعمل في حالة البلورية لأنها تضر بالجلد.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



كمون، سَنّوت، سِنّوت، زيرة

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Cuminum- Cyminum
الانكليزية	Cumin
الفرنسية	Cumin
الألمانية	Echter RomerKummel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الأعشاب السنوية في زراعتها ومن فصيلة الخيميات.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : ذات رائحة عطرية طيبة وطعمها مر لاذع.

5- **الفائدة** : تكمن الفائدة في البذور والزيوت.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير وهو يُعتبر في التوابل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج لالتهابات الصدر.

[2] السعال والبلغم.

[3] مضاد للانتفاخ.

[4] مُضاد لسوء الهضم.

[5] مفيد في حالة المغص المعوي والكلوي.

[6] منقي للدم.

[7] مدر للحليب.

[8] منظم هرموني.

[9] يخفف من آلام الدورة الشهرية.

[10] الزيت نافع للبشرة.

[11] يدخل في مراهم تشققات الجلد الناتجة عن زيادة الوزن ونقصانه.

[12] زيته يقطع الروائح الكريهة من تحت الابط والمناطق الحساسة.

[13] المضمضمة بقطرات من زيته مع الماء الساخن والليمون يقطع رائحة الفم والأبخرة.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار بنسبة 2-5%.

[2] الألدهيدات.

[3] البينين.

[4] الفاالتربينيول.

[5] فلافونيات.

[6] الأبيغنين.

[7] كومينول 42-48%.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] غلي (5 غم) في قدح ماء.

[2] يُطحن وينقع في الماء الساخن.

[3] زيته يستعمل من 3-6 قطرة.

10- **ملاحظة:** الكمون شقيق الينسون ومن استعمله كانت له وقاية في جوفه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



كُرنب، كَرنب، الملفوف، لهانة

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Brassica caulorapa

الانكليزية

Hungarian turripkonl- rabi

الفرنسية Chou- rave, colrare

3- الفصيلة ومناطق التواجد:

بقلة من فصيلة الصليبيات تنبت في المناطق المعتدلة ولها أنواع منها الأبيض والأحمر.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : لها رائحة الكبريت وطعمها لاذع حريف مج.

5- **الفائدة** : تكمن في الأوراق الغضة.

6- **المحاذير**: ليس له مضار.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مذيب للشحوم.

[2] فاتح للشهية.

[3] منقي للدم.

[4] مقوي للجسم.

[5] يعطي الجلد نظارة.

[6] دافع للفضلات.

[7] يساعد على الهضم.

[8] ينقي الكبد من السموم.

[9] مفيد للمفاصل.

[10] مدر للحليب.

8- **المركبات :**

فيتامين A, B_1, B_2, C

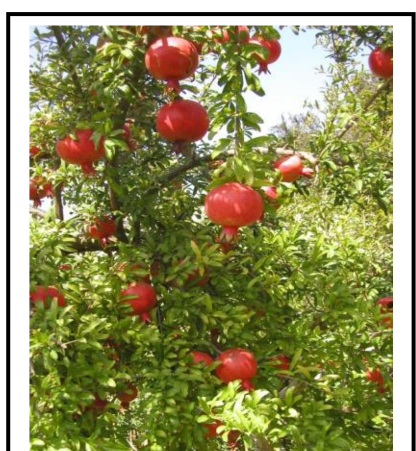
9- **كيفية الاستخدام :**

تستعمل نيئة أو مطبوخة وأحسن طريقة نقع الأوراق في الماء المغلي مدة (4) ساعات مع الملح ثم تُغسل وتفرم ويضاف إليها القليل من الليمون الحامض وتستعمل.

10- **ملاحظة:**

هو صديق الأسرة المصرية ، ومنه أكلة (المحشي) الشهيرة في مصر.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



رمُاّن

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Punica granatum

الانكليزية Pomegranate, corthaginian apple

الفرنسية Grendier cultive

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الأشجار المثمرة فصيلة الرمّانيات، لها أزهار تعرف (جُلّنار).

4- رائحة النبتة وطعمها :

فيها رائحة بسيطة وطعمها حلو وحامض.

5- **الفائدة** : تكمن في الأوراق والثمار وقشر الثمار (دباغ). وفي الورد (الجُلنّار) واللحاء.

6- **المحاذير**: من الفواكه لكن اللحاء لا يؤخذ إلا بإشراف مختص.

7- الفوائد العلاجية:

[1] قشر الرمان (الثمرة) والورد طارد للديدان وخصوصاً الشريطية.

[2] الثمرة مقوي للمعدة.

[3] تزيل عفونة المعدة والرائحة الكريهة.

[4] القشر واللحاء علاج للإسهال.

[5] طارد للغازات.

8- **المركبات :**

[1] تلوانيات البلتبرين.

[2] مواد سكرية.

[3] حمض الليمون.

[4] بروتين.

[5] مواد عفصية.

[6] فيتامين C, B, A.

[7] الحديد.

[8] فوسفور.

[9] كبريت.

[10] بوتاسيوم.

[11] منغنيز.

9- **كيفية الاستخدام :**

يجفف اللحاء وقشر الثمار والورد ، ثم يطحن ويخلط أو يؤخذ كل واحد على حدة وينقع في ماء ساخن كل (5 غم) في مقدار قدح ماء ثم يُشرب بعد ذلك.

10- **ملاحظة:**

عند استعمال القشر والزهور يجب أن نستعمل معه مسهل لطرد الديدان.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



كُزبُرة، كُزبَرة، كُسبَرة، كَسبرة

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Coriandrum, C. sativum

الانكليزية Coriander

الفرنسية Coriandre

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي من النباتات البرية والزراعية من فصيلة الخيميات.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة زكية عند الجفاف وطعم حريف.

5- **الفائدة** : تكمن في البذور الكبيرة الناضجة المائلة إلى الصفرة و كذلك الزيت.

6- **المحاذير: هي** من التوابل والأغذية ولا توجد محاذير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] تُسهل عملية الولادة.

[2] تمنع الغثيان.

[3] تساعد على الهضم.

[4] تدخل في علاجات المعدة والقولون.

[5] تزيل أبخرة الفم.

[6] حالات الحمى.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار (15%).

[2] دلتا اللليناتسول.

[3] الفالبينين.

[4] الفالتربينين.

[5] فلافونيات.

[6] كومارينات.

[7] فثالبيدات.

[8] حمض فينوليك.

9- **كيفية الاستخدام :**

يستعمل طرياً في الطبخ والسلطات ، والبذور الجافة كل (5 غم) في قدح ماء غلياً أو نقيعاً.

10- **ملاحظة:**

من الأعشاب الأساسية في المنزل، وكذلك مطلوبة في الصيدلية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

فَلفل، فِلفل



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Piper

الانكليزية Pepper

الفرنسية Poivvier

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الفلفليات وأصله من الهند وأنواعه الأسود والأبيض والأَحمر، وأشهر الأنواع في الدول العربية (الفلفل الأسود).

4- **رائحة النبتة وطعمها :** ذو رائحة نفاذة وطعم حاد لاذع.

5- **الفائدة :** تكمن الفائدة في الثمار الصغيرة والزيت العطري.

6- **المحاذير:** مادة حادة جداً ، والإكثار منها مُضر.

7- الفوائد العلاجية:

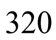
[1] تدخل في الأكحال فتكون مفيدة للقضاء على الحبيبات على أطراف العين.

[2] منقي للعين.

[3] علاج للمعدة والأمعاء.

[4] يساعد على الهضم.

[5] علاج للسعال والبلغم.



[6] منشط للجسم والدورة الدموية.

[7] مقوي جنسي خاصة لمن كان عنده خلل في الهرومونات.

[8] مقوي للأعصاب.

[9] مفيد للمصابين (بالعنة).

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار. [2] فلافونيات.

[3] صابونيات. [4] كابسنايسنين.

[5] الكافيين.

[6] البيتا البزبولين.

[7] البيتا الكاربوفلليين.

[8] تربيتات ثلاثية وأحادية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطحن وتوضع في الطعام.

[2] تغلى الثمار الصغيرة بمقدار (10 غم) في لتر ماء وتُشرب.

[3] تدخل في الأكحال.

[4] تستعمل كتوابل تُذر على اللحوم.

10- **ملاحظة:**

الفكرة الشائعة عن الفلفل بأنه مُضر للمَعدة هي فكرة خاطئة لأنه مادة مهمة وتدخل في كثير من التراكيب والأدوية المهمة.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

أظفر الطيب، الظفرة، بخور السودان، أنجل أورماتيك.



2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية	Unguis Sdoratus
اسم علمي	Strombus Lentiginosus
اسم علمي	Ongle oromatic

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

عبارة عن قشور صدفية بحجم ظفر الإنسان لها أنواع منها الأسود المحمر أو المائل إلى اللون الترابي الغامق ، وهذا القشر يعود إلى حيوان بحري يشبه الحلزون.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

طعمها مائل إلى الملوحة رائحتها قبل الحرق نتنة ، وبعد الحرق طيب الرائحة ، ويُستخدم في العطور والبخور.

5- **الفائدة** : تكمن في القشور الصدفية.

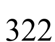
6- **المحاذير:** لا يُستخدم داخلياً.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مفيد للصرع.

[2] مفيد للشقيقة.

[3] علاج لآلام الرأس.



[4] للحالات النفسية ومنها:

[أ] الكآبة. [ب] الهستيريا. [ج] الإنفصام.

8- **المركبات :**

تحتوي هذه الصدفيات على :

[1] زيوت طيارة.

[2] زيوت ثقيلة.

[3] قلويدات كالأتروبين والهيتوسيامين.

9- **كيفيةالاستخدام :**

[1] تُستخدم كبخور.

[2] تُستخدم كفتائل ويتم استنشاقها.

[3] نادراً تستخدم كنقيع كل (5 غم) في قدح ماء ساخن لمدة ساعة ثم تُشرب لمرتين في اليوم.

10- **ملاحظة:**

هذه الأظفار هي من حيوانات رخوة من جنس موركس وبوكسنوم.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

رند، ثمار، مابهشتان، الغار الجليل، دافنه.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Laurus hobilis

الانكليزية Laurel, Bay-tree, sweet, Roman Laurel

الفرنسية Laurier, L. des Poétes, L. d'Apollon L.Franc, L. Commum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الغاريات وهي من الأشجار المُعمرة يصل عمرها إلى (1000) عام ، وهي شجرة برية لها احترامُها عند الحكماء.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة طيبة وطعمها مُر.

5- **الفائدة** : تكمن في الأوراق والثمار ومنها يُستخرج زيت مهم.

6- **المحاذير:** منبه منشط الإكثار منه مُخدر.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج مهم للبخر والروائح الكريهة من المعدة.

[2] منشط عام للجسم. [3] علاج لأوجاع المفاصل والظهر.

[4] يُنظم نسبة السكر في الدم.

[5] يدخل في تراكيب علاج أمراض القولون.

[6] طارد للغازات.

[7] دافع للفضلات.

[8] مفيد لكسل الأمعاء.

[9] يدخل في تراكيب علاجات الجرب.

[10] مفيد لمن له حساسية من خبز القمح.

8- **المركبات :**

[1] زيت ثابت. [2] السينيول.

[3] اللليناتول. [4] الفابينين.

[5] الفالتربينيول. [6] استات.

[7] حمض التنيك. [9] راتج.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تستخدم الأوراق مثل الشاي نقيعاً أو غلياً.

[2] تستخدم في الطبخ.

[3] مطحون الورق مفيد يومياً بعد الطعام خصوصاً عند الغداء.

[4] الزيت من الثمار والورق علاج لآلام المفاصل ويُدهن به الجبين للنشاط وإزالة الصداع الناتج عن الإرهاق.

10- **ملاحظة:**

إن الحكيم **اقليموس** كان في يده قضيب من هذه الشجرة لا يُفارقه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

هّوَ جوَّ، هوى جوى

2- اسم النبات باللغات المشهورة

لا يوجد أسماء مرادفة.

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات زهري جُذوره غليظة لونها أحمر عندما تجف تتفتت إلى رقائق وهي مشهورة عند العطارين.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** عديمة الرائحة طعمها مُر.

5- **الفائدة :** تكمن في الجذور.

6- **المحاذير:** الإكثار منه يؤدي إلى انسداد الأمعاء.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد لتقوية المبايض بطريقة التحاميل النسائية.

[2] تستعمل غسول ومغطس للنساء للأمراض الفطرية وفطريات الكاند وتقلل من الافرازات غير المرغوب فيها.

[3] تستعمل مع العسل لعلاج السعال والبلغم وخصوصاً مخلفات السكائر.

[4] طارد للغازات.

[5] مهدء للمغص.

[6] هاضم للطعام.

[7] مفيد لعلاج قُرحة المعدة والإثني عشر.

[8] مُفيد لتهيج القولون العصبي.

[9] عِلاَج للبواسير.

[10] تُطحن مع الحناء لتقوية شعر الرأس والقضاء على القشرة.

8- **المركبات :**

لا يُعرف عنها إلا أنها عفصية، ومضاد حيوي ضد البكتريا.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تستعمل كتحاميل مقدار (5 غم) في قطنة.

[2] تُخلط مع زيت الخروع وتُدهن به البواسير.

[3] نقيعها في قدح ماء ساخن وتشرب في اليوم لمرتين.

10-**ملاحظة:**

الهوى جوى منتشر كثيراً في إيران ويستعمل في البيوت.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



مشكوك، مشوكة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

لا توجد أسماء مرادفة.

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

فى فصيلة السرويات وهي مواد راتنجية حبيبات صغيرة بيضاء أو حمراء والأجود والأحسن المائلة إلى البياض وهي شجرة معروفة عند العطارين ومنتشرة بكثرة في إيران.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس لها رائحة وطعمها مج حلو.

5- **الفائدة** : في أعواد الراتنجة.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] أفضل علاج لحالات حصر البول وآلام المجاري البولية.

[2] منظفة للكلية والمجاري البولية والمثانة من الرمل.

[3] تدخل في علاجات الكبد والتهاب المرارة.

8- المركبات :

غير معروفة.

9- كيفية الاستخدام :

يُغلى مقدار (5 غم) من المواد الراتنجية في قدح ماء ثم تترك لتبرد وتُشرب يومياً لمرتين أو ثلاثة.

10-ملاحظة:

المشوكة علاج مُجرَّبُ أكيد في حالات زيادة الصفراوية في الجسم وإصفرار العين ، والخُمول والضعف العام.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الزَّعفران، العفران، صبغة الشفاء، جاوي، جَيْهُمَان، دلتهقان، صَفَران، رَغْبَل.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Crous Sativas

الانكليزية Saffrom

الفرنسية Safran

الألمانية Echter Safran

3- الفصيلة ومناطق التواجد:

من الفصيلة السوسنية وأشهر مناطق انتاجها اسبانيا ثم إيران ثم فرنسا وإيطاليا، جذورها بصلية وأوراقها شريطية، ضيقة النصل ورفيعة مدببة مشهورة جداً عند العطارين وتستخدم في المطبخ العالمي، وفي كل (100 ألف) زهرة يخرج كيلو غرام واحد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها طيبة زكية نفاذة، طعمها حلو فيه مرارة بسيطة.

5- **الفائدة** : في المياسم الحمراء الموجودة داخل الوردة الحمراء.

6- **المحاذير**: كثرته تولد الصداع وتزيد من إفرازات المرارة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] يدخلُ في علاجات اضطرابات الأمعاء.

[2] منقي للدم.

[3] ينشط الكبد والمرارة.

[4] مفيد للمغص المعوي والكلوي.

[5] مقوي جنسي.

[6] علاج حُبوب الوجه.

[7] تنقية الجسم من البثور.

[8] يدخل في صناعة أدوية التجميل للشعر والوجه.

8- **المركبات** :

[1] زيت طيار يحتوي على :

[أ] التربينات.

[ب] كحولات.

[ج] أستران التربين.

[2] غليكو زيدات مرة (الكروكين) توجد هذه المادة على ثلاث صور ألفا، بيتا، جاما، وهذه المادة هي التي يرجع إليها اللون الأصفر وهي صبغة نباتية قوية جداً.

[3] كاريتينويدات.

[4] فيتامين B_2, B_1.

[5] زيت دهني من فئة التربينات.

[6] هيتروسيد مر.

[7] بيكروكروسين : هي المسئولة عن الطعم والرائحة والزيت الطيار.

9- **كيفيةالاستعمال :**

[1] تستخدم بكميات قليلة جداً لأنها فعالة (كل 2 غرام) في لتر ماء فاتر ينقع لمدة (3 ساعات) ثم تستعمل شراباً.

[2] أو كل (10 غم) في لتر ماء يُغسل الشعر وفروة الرأس ويبقى لمدة (2 ساعة) ثم يغسل الشعر.

[3] نضع (5 غم) في قدح ماء فاتر وينقع لمدة يوم كامل ثم يصفى ويضاف إليه بقدر الماء عسل ويُخلط جيداً ثم يستعمل ملعقة طعام في قدح ماء تخلط وتشرب يومياً لمرتين مفيدة للمعدة ومقوية للجنس.

10- **ملاحظة:**

هذه المادة غالية الثمن لذلك يدخل فيها الغش وتُستبدل بالعُصفر، وشعر الذرة، وأفضل أنواع الزعفران هو الإسباني.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

سِعد، سُعد، سُعادي، خلنجان، بسّري، ريحان القصارى، ينغللت، مشك زمِن.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Cyper C. longus
الانكليزية	English galangale Galingale
الفرنسية	Souchet, S. odorat, S. long

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

في فصيلة السعديات، وأنواعها كثيرة وأحسن الأنواع الطرية الهشة البيضيوية وأردئها الصلبة الدائرية، تنبت في الأراضي الرملية التي يتوفر فيها الماء.

4- رائحة النبتة وطعمها :

طعمها طيب ولها رائحة زكية.

5- **الفائدة** : تكمن في الريزومات السود، وتكون صغيرة بقدر الحمصة أو أكبر قليلاً.

6- **المحاذير:** ليس لها محاذير ولكن تستخدم بكميات مناسبة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الريزومات السوداء والدرنات الصغيرة محمصة أفضل علاج للسكري وتنشط البنكرياس.

[2] علاج فعال لأمراض الفم والتهاباته وقروحه.

[3] لها خاصية في القضاء على الشعر الزائد التي تخرج عند النساء في الحنك والشارب.

[4] تقوية شعر الرأس.

[5] مقوي للثة والأسنان.

[6] في صناعة الترياق ضد السموم.

[7] علاج البواسير.

[8] شراب لعلاج الأورام والدمامل ويذهب الفالول والزوائد اللحمية التي تخرج على الجسم.

[9] علاج للدزنطاريا.

[10] مهدئ للأعصاب.

[11] يقتل الديدان.

[12] قطع الشهية والتخسيس (تخفيف الوزن).

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار.

[2] سنيول.

[3] ميشيل سيناميت.

[4] السجالنجول.

[5] السيكوتربين وبالأخص (الكيتون).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تطحن الدرنات وتفرك داخل الفم واللثة ويمكن إضافة القليل من الشب اليماني.

[2] تُكسّر الدرنات ويغلى كل (5 غم) في قدح ماء ويُشرب.

[3] تطحن الدرنات وتعجن بالماء وتستخدم تحميله في المقعد ويفضل وضع القليل من الصمغ العربي معه.

10-**ملاحظة:**

يوجد نوع في السعد نادر جداً يكون صغير الحجم ذو رائحة وطعم قوي جداً ويسمى البزعم أو حب العزيز أو حب الزُلُم، وهناك ما يسمى ببزعم السحرة وهو يختلف عن بزعم الطب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



سفرجل، الكمثرى.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية

Cydonia Vulgaris, C. oblouga Pyrus Cydonia

الانكليزية Quince Tree

الفرنسية Cognassier, Coignassier

الألمانية Echte quitte

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الوردية أصل الشجرة في إيران وتزرع في جميع البلدان المعتدلة وتستخدم بذورها عند العطارين.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها خفيفة وطعمها مج يقبض الفم.

5- **الفائدة** : تكمن الفائدة في الثمار والبذور والأوراق والزهور.

6- **المحاذير**: ليس لها محاذير وهي من الفواكه.

7- الفوائد العلاجية:

[1] بُذور السفرجل علاج مهم لأمراض الصدر خصوصاً الربو وضيق القصبات والبلغم والسعال الديكي ونزلات البرد.

[2] الثمار ضد الإسهال قابضة ومهمة للأطفال.

[3] شرائح السفرجل توضع على الجروح لتعجل شفاءها.

[4] الزيت مفيد جداً لالتهابات الأذن.

[5] شراب الثمار مع البذور مفيد لخفض الحرارة.

[6] علاج مهم للقلب.

[7] يساعد ورق السفرجل في إيقاف النزيف كورق التين.

[8] مقوي للثة.

[9] مقوي للظهر عند الحوامل ويمنع الإجهاض.

[10] مفيد لعلاج رخاوة الفم وكثرة اللعاب.

[11] شراب البذور المخلي يقطع البواسير ويفيد الناسور.

[12] زهور السفرجل مع ورد الساعة مفيد للأرق.

[13] البُذور مفيدة لعلاج اليرقان والصفراء.

8- **المركبات :**

[1] مواد لعابية.

[2] زيت.

[3] غلوكوسيد.

[4] مواد عفصية وبكتين وأملاح.

[5] فيتامين B,A.

[6] بروتين 0.9 %.

[7] مواد دهنية 3%.

[8] كبريت 5%.

[9] سفود 0.9%.

[10] كالسيوم 14%.

[11] كلود 2%.

[12] صودا 3%.

[13] بوتاسيوم 13%.

[14] ألياف 20%.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] طحن البذور كل (5 غم) في قدح ماء غلياً.

[2] غلي الأوراق (5 غم) في قدح ماء.

[3] أكل الثمار والبذور طحناً مع العسل كل (100 غم) مع كيلو عسل.

10- **ملاحظة:**

ورق السفرجل مع ورق التين مع الحليب غلياً مهم لايقاف النزيف عند النساء وخصوصاً المصابات بالعقد في الرحم أو التضخم أو السرطانات بمقادير :

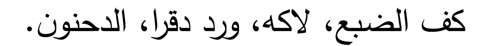
5 غم ورق تين.

5 غم ورق سفرجل لمرة أو مرتين في اليوم.

مع كوب حليب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

شقائق النعمان، حوذان آسيوي، كبيكج ، كف السبع



كف الضبع، لاكه، ورد دقرا، الدحنون.



2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Ranunculus asioticus

الانكليزية

Asiatique crowfoot, Persian butter cup, Turban

Renoncule d'orient, Rdes Fleuristes, R, des jardins

Rasiatique Rouma, Ha Sard الفرنسية

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الحوذانية وتنتشر برياً خصوصاً في أشهر الربيع والمشهور منها اللون الأحمر ولكن يوجد الأبيض والأصفر والبرتقالي وارتفاعه (15-30) سم.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس لها رائحة وطعمها مج.

5- **الفائدة** : تكمن في الزهرة.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير، ولكن الإكثار مُضر والأفضل الإستخدام من خلال خبير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مفيد لعلاج العقد الموجودة في الثدي وتحت الإبط خصوصاً عند النساء.

[2] زيادة لبن المرضع.

[3] تنظيم الدورة الشهرية.

[4] ينقي الجسم من الدمامل.

[5] مسكن للآلام المفاجئة ومفيد في حالات الشقيقة حيث تستخرج (الصبغة) وتستعمل على شكل قطرات كل (10 قطرات) في قدح ماء لمرتين في اليوم.

8- **المركبات :**

[1] قلوانيات.

[2] البابافرين.

[3] الرويادين.

[4] الأيزوهويادين.

[5] حمض الميكونيك.

[6] ميكوسيانين.

[7] لشأ.

[8] حمض التنيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

يُجفف في الظل ثم تستخدم كل (3غم) في قدح ماء ساخن نقيعاً لمدة 2/1 ساعة ثم يُشرب يومياً صباحاً ومساءاً.

10-**ملاحظة:**

شقائق النعمان لها مكان في الأدب العربي وهي جميلة المظهر وقد زرُعت على قبر الملك النعمان بن المنذر فسُميت شقائق النعمان.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



سندروس، الصمغ الذهبي، صمغ الدهان، سندرك

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Callitris, C. auadriavalvis

الانكليزية Sandrache, Arartree, Junipergumtree

الفرنسية Sandaraque, collitris

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الخطأ أن يطلق على الشجرة سندروس لأنه اسم صمغ من شجرة من فصيلة السرديات، والسندروس صمغ أصفر يشبه صمغ الكهرب الذي تصنع منه المسابح إلا أن السندروس ليس قوياً مثل الكهرب بل هش وأجود أنواعه الشفاف ومنه الخفيف الصلب ومنه الأزرق الهش.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** رائحتها زكية وطعمها مُر.

5- **الفائدة :** تكمن في (الصمغ) ويوجد نوع نادر منه يسمى السندروس المنتظم الليموني (حبيبات صغيرة) يسمى (الطيار).

6- **المحاذير**: ليس ساماً ولكن الإكثار منه يضر.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج جيد (للقوباء) إذا أُذيب في زيت اللوز المُر.

[2] مضاد جيد للفطريات والبكتريا (السندروس مع الزركة أول أوكسيد النحاس (10 غم سندروس + 5 غم زركة) تضاف إلى الكحول النقي ثم تغطى به الفطريات الجلدية خلال (3 – 4) أيام.

[3] يدخل في علاج الناصور العميق (20 غم سندروس + 50 غم سرج ثم تدهن به ويوضع كفتيل).

[4] كل (30 غم) منه مع 1 كيلو غرام من العسل مقوي للرياضيين وكان يُعطى لأهل لعبة الزورخانة) وتسمى حالياً المصارعة.

[5] 20 غم سندورس + 50 غم وهي ورد يخلط جيداً لعلاج تشققات الرجل.

[6] يدخل مقدار بسيط منه مع نواة المشمش والكحل لجلاء البصر.

[7] إستنشاق دخانة لمرتين يومياً يجفف آلام الجسم وخصوصاً الروماتيزم.

8- **المركبات :**

[1] صمغ السندورس.

[2] أحماض ثنائية.

[3] حمض البابمريك.

[4] حمض الكاليتروليك.

[5] مواد مُرّة.

[10] زيت طيار.

[11] الغاوبيتا باينينن.

[12] ليمونين.

[13] تايمو كونيون.

9- **كيفيةالاستخدام :**

[1] إذابة السندروس في زيت الورد أو الشيرج أو زيت الزيتون.

[2] إذابته في الكحول النقي.

[3] تطحن وتخلط بالعسل.

[4] تطحن وتستخدم بخوراً.

10-**ملاحظة:**

السندروس بخور جيد للبيت يطرد بق الفراش الأسود خصوصاً للبيوت التي فيها نباتات ظلية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

سِلق.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Beta Vulgaris

الانكليزية Swiss- chard beet

الفرنسية Poiree BetteBlette

الألمانية Beete

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة السرمقيات أوراقه كبيرة غليظة ، ويستخدم في أكلة مشهورة في العراق تسمى (الدولمة).

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها مج.

5- الفائدة : تكمن في (الأوراق).

6- المحاذير: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] أوراقها الفظة تخمد للحروق.

[2] عجينة الأوراق تحمي البشرة من الشمس.

[3] غسل الرأس بماء السلق مفيد في حالات ضربة الشمس.

[4] مدرر للبول.

[5] منبه ومنشط.

[6] يحافظ على السوائل في الجسم.

8- **المركبات :**

[1] البيتايين.

[2] فيتامين C, B, A.

[3] حديد.

[4] حمض الفوليك.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] أكل الأوراق الغظة.

[2] وضع الأوراق على الحروق.

[3] تعجن الأوراق وتستعمل.

[4] يصنع حساء ويشرب أثناء الدراسة.

10- **ملاحظة:**

عضود السلق المطبوخة مهمة لمن أراد المذاكرة ومقاومة السهر مساءاً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

زنجبيل، عرق حار، أدرك.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Zingiber, Z. officinalis
الانكليزية	Ginger
الفرنسية	Gingermbre
الألمانية	Gingiber



3- الفصيلة ومناطق التواجد :

فى فصيلة الزنجبيليات أصلها الهند وتشبه القصب ولها جذور بيضاء لها عقد طري عبارة عن ألياف وتكثر في الهند والصين وأندونسيا والنيبال وكوريا.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحة بسيطة لكن طعمها حاد لاذع جداً.

5- **الفائدة** : تكمن في الجذور.

6- **المحاذير:** الإكثار يولد خلل في وظائف الجسم.

7- الفوائد العلاجية:

[1] أفضل علاج لسوء الهضم ومشاكل المعدة والأمعاء ويطرد الغازات.

[2] موسعة للأوعية الدموية وتمنع تجلط الدم وإنسداد الشرايين.

[3] يعطي طاقة للجسم وإحساساً بالدفئ خاصة في فصل الشتاء.

[4] يساعد على امتصاص الفيتامينات وخصوصاً التي تذوب في الدهون مثل (A, D, E, K).

[5] يدخل في مركبات تقوية الجنس.

[6] مسكن للآلام خصوصاً آلام المفاصل والدورة الشهرية.

[7] مقوي للأعصاب.

[8] علاج لالتهاب الأعصاب المحيطية.

[9] منظم للهرمونات عند النساء والرجال.

[10] يُنقي الدم من السموم.

[11] منشط للكلية والمثانة والمعدة والمسالك البولية.

[12] مفيد في حالات العشو الليلي وضعف الألوان.

[13] مفيد لتنقية الصوت.

[14] يدخل في علاج الأمراض النفسية والعصبية.

[15] يدخل في علاج مرض التوحد.

[16] يدخل في علاج أمراض الكبد.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 1-3%.

[2] زنجبيرين 20-30%.

[3] أوليوريسين 4- 7.5%.

[5] مواد نشوية.

[6] مواد هلامية.

9- **كيفية الاستخدام:**

[1] يفرم الزنجبيل ويستعمل طرياً مع زيت الزيتون بعد الطعام لمرة أو مرتين.

[2] المطحون يصنع منه شاي ويُشرب 3 مرات يومياً بعد الطعام.

[3] تستعمل مثل البهار والتوابل مع الطعام.

10- **ملاحظة:**

لألياف الزنجبيل خاصية في امتصاص الدهون السيئة من الأمعاء وإخراجها خارج الجسم كما تحافظ على المعدة والأمعاء من الكسل وتقضي على الفطريات والبكتريا التي تسبب المغص والغازات ، والخلاصة أن في الزنجبيل وقاية من جميع الأمراض الباطنية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ليمون، حامض، الليمون الأصفر الصغير، فاكهة الحياة، ليمون جاف



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Citrus limonum citrus medica
الانكليزية	Lemon tree
الفرنسية	Citronnier
الألمانية	Limonen Zitrone

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الحمضيات وقد استخدم في الطب كأول الحمضيات المستخدمة في الطب ، ويوجد من فصيلته وليس من نوعه ما يسمى بالليمون الجاف عند العطارين وهي شجرة هندية مشهورة عند قدامى اليونان والرومان والعرب.

4- رائحة النبتة وطعمها :

حامض الطعم طيب الرائحة من أجمل الأشجار الحمضية ويسمى عند أهل الجبال (السيدة) المعطاءة.

5- **الفائدة** : تكمن في عصير النبتة والقشرة والبذور والدهن.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مضاد حيوي.

[2] يدخل في علاجات الحكة والجرب والقشرة والصدفية.

[3] يدخل في علاجات تقوية الشعر.

[4] مضاد للتسمم.

[5] مفيد للبشرة.

[6] علاج لالتهاب الجيوب والإنفلونزا.

[7] علاج للذبحة الصدرية.

[8] يدخل في علاج الفالول.

[9] يدخل في علاجات التجميل (نمش، حب الشباب، التجاعيد).

[10] يدخل في علاج الشقيقة.

[11] مُهدئ للأعصاب.

8- **المركبات :**

[1] تحتوى الثمرة على 30% من العصير الذي يحتوي على 6-8% من حامض الليمون.

[2] سترات الكلس.

[3] سترات البوتاس.

[4] غلوكوسيدات (غلوكوز، فركتوز، سكاروز).

[5] أملاح معدنية وضرورات (كليسوم، حديد، صوّان، فوسفور، منغنيز، نحاس).

[6] مواد صَمغية ، لعاب ، مواد زلالية.

[7] فيتامينات $B, B_1, B_2, B_3, A, P, PP$.

[8] لينالول، لينااليل، جيرانيل، سيترال، سيترونيلال، كافور، الدهيدات).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] شرب عصير الليمون مفيد لجميع الأمراض المذكورة.

[2] يستخدم مسحاً مع الدلك للأمراض الجلدية.

[3] النوع الخاص المجفف يُشرب بدلاً عن الشاي.

10-**ملاحظة:**

الليمون المجفف علاج للمغص المعوي والكلوي وفي حالات الصرع والغثيان والدوار والحالات العصبية ورعشة اليدين والإسهالات المزمنة والشقيقة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

القط البري، صمغ النور، قط الزباد، الوشق

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Viverra

الفرنسية Civette

الانكليزية Civetcat

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

يستخرج الصمغ من حيوان بري من أكلة اللحوم من فصيلة الزباديات وهو أكبر من القط العادي بمرتين ويتواجد في المناطق الحارة وفي البلاد العربية وفي الصين والهند وأفريقيا.

وتوجد مادة في العطارة تسمى صمغ السنود، بساق القط، (الوشق)، وتصنع منه المسابح، ويدخل في صنع معاجين خاصة مثل الترياق. وتكون هذه المادة من غدة شرجية تخرج منها مادة صفراء للدفاع عن النفس وهي مادة ذات رائحة كريهة جداً في البداية ثم تخف رائحتها وتطيب بالخزن والتعتيق ويتحول لونها من أصفر إلى أصفر داكن مائل إلى السواد وتدخل في مركبات البخور والعطور.

4- الفائدة :

[1] مهدئ للأعصاب.

[2] مفيد في حالات الجنون حيث ينقل من الحالة السيئة إلى الحالة الهادئة.

[3] يخلط الصمغ بالكحول، مقدار (4/1) لتر كحول نقي مع (15) غم وشق وتستعمل عطر في حالات التوتر العصبي الحاد.

5- **كيفية الاستخدام :**

[1] يستعمل بخور ويتبخر به.

[2] يُذاب في الكحول ويستخدم كعطر.

[3] لا يُنصح باستخدامه داخلياً إلا بإرشاد المختص.

6- **ملاحظة :**

الغش في هذه المادة كثير عند العطارين لأنها مادة نادرة ، ويكون الغش بصمغ شجرة المشمش مع بعض اللون والطعم.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

كثيراء ، أسطراغالوس كثيراء ، حلّوسيا، قتاد ، شوك المعيز.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Astraqalus tragacantha

الانكليزية Gum tragacanth Plants, Goot's Thorn

الفرنسية A. dragant, Tragacanthe

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي من الأشجار السيالة للأصماغ ومن الفصيلة البقلية ، والصمغ الذي يسيل منها على نوعين : أحمر صناعي، وأبيض غذائي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة والمادة الصمغية مجة.

5- **الفائدة** : تكمن في المادة الصمغية.

6- **المحاذير:** لا توجد ويستعمل في الصناعة والمواد الغذائية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] السعال وتنقية الصدر من البلغم.

[2] مهدء في حالات المغص المعوي والكلوي.

[3] يدخل في حالات حب الشباب والكلف والنَّمش.

[4] مفيد للبشرة.

[5] علاج حالات قرحة المعدة والإثني عشر.

[6] علاج تهيج القولون.

[7] يمنع من ظهور البواسير والانتفاخات.

[8] مقوي للصدر والرئة.

8- **المركبات :**

[1] أسباراجسين.

[2] كالسيوسين.

[3] فورمونونيتين.

[4] أستراغالوزيدات.

[5] كوماناكينين.

[6] سيترولات.

9- **كيفية الاستخدام :**

الأبيض الناصع :

يطحن ويوضع كل (5 غم) في قدح ماء ، إما مع العسل أو مع أعشاب أخرى يومياً لثلاث مرات.

10- **ملاحظة:**

يمكن استخدام أعشاب الحبة السوداء والبابونج معه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

سذاب ، فيجن ، فيجل، عشبة البطلة ، الخُتق، أوزم.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Ruta, R. An ZustiFalia
اللاتينية	Ruta- graveolens
فرنسي	Rue
انكليزي	Rue



3- الفصيلة ومناطق التواجد :

فصيلة السذابيات ، عشبة برية معمرة تزرع في الحدائق ، والبري أحسن العلاجات الطبية منها، أزهارها صغيرة وأوراقها بيضيوية وأغصانها صلبة خضراء تميل أحياناً إلى السواد ، لون زهرة النبات أصفر وهي دائمة الخضرة وقوية الرائحة تنمو في مناطق البحر المتوسط والمناطق المكشوفة والمشمسة ، وتجميع النبتة يكون في الصيف.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها كريهة جداً وطعمها مر وحاد.

5- **الفائدة :** تكمن في الأوراق والبذور أولاً ثم بالدرجة الثانية في السيقان.

6- **المحاذير:** يمنع على الحامل، والمصاب بالرّعاف ، والإكثار منه يجعل الشخص نتن الرائحة في نفسه وعرقه ، ويؤدي إلى التسمم.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج للصرع.

[2] الإنفعالات العصبية.

[3] مفيد لآلام الدورة الشهرية.

[4] مضاد للديدان والفطريات.

[5] منشط للرحم حقناً وينصح به في حالات القطط.

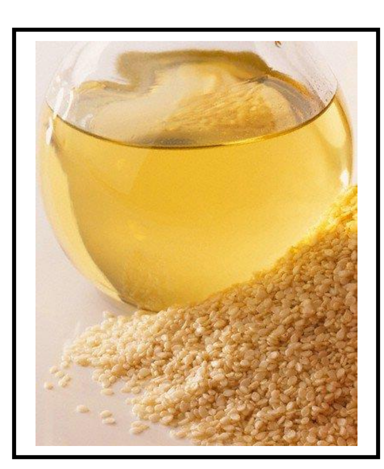
8- **المركبات :**

يحتوي السذاب على 0.5% من الزيت الطيار بما في ذلك الأنديكانون، الفلافونيات (بما في ذلك الروتين) والفورانوكو مارينات (بما في ذلك البرغابتن)، ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكينولين (بما في ذلك الفاغارين والأربورينين والسكيميانين وغيرها) للروبين مفعول داعم مقوي للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] لاستعمال السذاب داخلياً محاذير ويجب استخدامها بإرشاد مختص، وتوضع كل (5غم) من أوراق النبات المجففة مطحونة في قدح ماء ويغلي على النار ثم يبرد ويُشرب، للكبار في قدح أو قدحين في اليوم، وللصغار في الوجبة ملعقة طعام.

[2] يُطحن كل (20 غم) من أوراق النبتة وتخلط مع كيلو عسل ، ويؤخذ مقدار نصف ملعقة في الوجبة قبل الطعام.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

السمسم، زيت السيرج ، حب الشيرج ، دهن الجُلجلان.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Sesamum indicum

الانكليزية Sesame

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة السمسمية أوراقه كثيرة متقابلة يزرع في كثير من الدول وأكثر تواجداً في السودان والهند والصين وينمو في أسوأ الظروف البيئية ، بذورها ملساء صغيرة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

طعمها طيب يميل إلي الحرارة قليلاً رائحتها خفيفة.

5- **الفائدة** : تكمن في الزيت والبذور وزيتها يسمى (السيرج).

6- **المحاذير**: من الأغذية الرئيسية المستعملة ولا محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد لحماية البشرة من أشعة الشمس.

[2] يدخل في العلاجات النسائية خصوصاً التحاميل المهبلية.

[3] يدخل في تحاميل الناسور والباسور.

[4] منشط للرحم.

[5] علاج الضعف العام للجسم.

[6] العلاجات الجلدية خصوصاً الأكزما والصدفية.

[7] نافعة جداً مع الحبة السوداء لتقوية مناعة الجسم.

8- **المركبات :**

بذور السمسم ذات قيمة غذائية عالية تحتوي على 55% من الزيت الذي يتكون بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمض الأوليئك واللينولينيك) و26% من البروتين وفيتامينات B^3 ,E وحمض الفوليك، ومعادن (لاسيما الكالسيوم).

9- **كيفية الاستخدام :**

يستعمل الزيت في علاج البواسير داخلياً وكذلك لعلاج الأمراض والالتهابات المهبلية، ويستخدم مع زيت الحبة السوداء في تقوية مناعة الجسم ويكون الخلط بكميات متساوية ثم يستعمل مقدار ملعقة صغيرة في الوجبة صباحاً ومساءاً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

كَشوث، كُشوث، كشوثي، كثوثاء، لغلاف، اكشوت، كشوت، لغلاف اكسعتري.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Cuscuta

الانكليزية Dodder

الفرنسية Cuscute

الألمانية Seide

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة المحموديات ومن جنس النباتات الطفيلية وأنواعها من 80 إلى 100 نوع لا جذور له ولا ورق ولها أزهار بيضاء ضاربة إلى اللون الأحمر ويكثر بين أشجار العنب ، ومنها نوع مسهل جداً ، ومنها نوع قابض والتمييز في ذلك حسب المناطق.

4- رائحة النبتة وطعمها :

له رائحة بسيطة كأنها رائحة الخس طعمها يميل إلى المرار.

5- **الفائدة :** تكمن في السيقان الخيطية الممتدة.

6- **المحاذير:** غير سامة ، والإكثار منها يُؤذي الكبد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد لألم حصى المرارة.

[2] هاضم للطعام.

[3] جيد في حالات الاستسقاء وداء الطبل.

[4] علاج جيد لالتئام الجروح والقروح العفنة.

[5] مادة مطهرة ومُعمقة.

8- **المركبات :**

[1] كسكوتين.

[2] كسكوتالين.

[3] غلوكوسيد.

[4] راتنج.

[5] عفص.

[6] صمغ.

[7] ضميرة.

9- **كيفية الاستخدام :**

كل (25 غم) من النبتة في لتر ماء مع (50 غم) سكر ويغلى الخليط على النار ثم يترك ليبرد ثم يُصفى ويشرب لمرتين يومياً بمقدار فنجان في الوجبة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

هدال، حب الدنق، حب الدبق الأوروبي.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Viscum album
الانكليزية	Common mistletoe
الفرنسية	Gui
الألمانية	Gemeine mistel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

شجرة طفيلية من فصيلة العنميّات دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد ثلاثة أمتار لها أوراق رفيعة تنبت على أشجار التفاح والسنديان وأشجار الإجاص والزيزفون والزعرور.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة مرة جداً.

5- **الفائدة** : تكمن في الورق والثمار (العنبات).

6- **المحاذير**: العنبات سامة لكنها تستعمل لأن سميتها ليست قوية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] موسع وعائي.

[2] ضغط الدم.

[3] مهدأ عصبي.

[4] مفيد لأوجاع الرأس والصداع.

[5] يُساعد على التركيز وصفاء الذهن.

[6] علاج الصرع.

[7] يدخل في علاج طنين الأذن وضعف السمع.

[8] يدخل في علاج السرطان.

[9] علاج الصدفية.

[10] علاج تصلب الشرايين.

[11] مفيد لعلاج الرعاف (نزيف الأنف).

[12] يدخل في علاج عقم النساء.

[13] منشط للكلية.

8- **المركبات** :

[1] غليكو بروتينات ومتعددات ببتيد (فيسكوتوكسينات).

[2] فلافونيات.

[3] حامض الكافسييك.

[4] استيل كولسين.

[5] سكريد في العنبات.

[6] الفيسكوتو كينتات وتثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية.

9- كيفية الاستخدام :

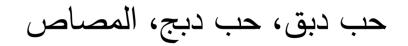
الأوراق الجيدة من النبات لكل (10 غم) ربع لتر ماء تغلى وتصفى وتشرب حسب الأعمار، أو تستخدم العنبات لكن بدقة وحذر لأن فيها خصائص سُمّية ، وذلك بأن نضع ملعقة من العنبات المجففة في لتر ماء تغلى وتصفى وتستخدم بالقطرات للأطفال المصابين بالصرع من 2-10 قطرة ، وللكبار من 20-30 قطرة بإشراف المختص.

10- ملاحظة:

خضعت فعالية الهدال كعلاج للسرطان لكثير من الأبحاث ولاشك أن بعض المكونات خاصة الفيكوتوكسينات ذات مفعول مضاد للسرطان لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحظ بقبول تام.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

حب دبق، حب دبج، المصاص



2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Viscum album

الانكليزية Common mistletoe

الفرنسية Gui

الألمانية Gemeine mistel

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

هو نبات طفيلي ينمو على جذوع وفروع الأشجار المختلفة ، وأكثر الأشجار المتواجدة عليها هي أشجار التفاح والسنديان والزيزفون والزعرور البري وهو نبات دائم الخضرة وأوراقه مستطيلة وأزهاره صفراء وهي من فصيلة الغميّات وعلى بعض أنواع أشجار السرو.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة في طعمها مرارة لها قوام كالعلكة عندما تُمضغ.

5- **الفائدة :** تكمن في الثمار.

6- **المحاذير:** هي غير سامة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] أفضل علاج للدمامل وإخراج العديد منها دون تداخل جراحي.

[2] عـلاج للجـروح الملتهبـة تمـتص الصـديد والجراحـات وتسـاعد علـى الإسراع في بُرئها.

[3] علاج الربو وضيق التنفس وحساسية القصبات.

[4] مفيد لبحة الصوت.

[5] علاج المغص المعوي والمغص الكلوي ومغص انسداد الصفراء.

[6] علاج قرحة المعدة.

[7] يدخل في علاج السرطان.

8- **المركبات :**

[1] قلويسدات. [2] غلوكوسيدات.

[3] صابونينات. [4] راتنج.

[5] كوكيسن.

[6] مشتقات تربينية ثلاثية.

[7] إينوزيت.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُمضـع الحبـوب (الثمـار) جيـداً وتوضـع علـى الـدمامل والجـروح بـأن توضع على قطعة من القطن أو الشاش ويتم الصاقها بمكان الدمامل أو الجروح وتستبدل اللصقة كل (6 ساعات).

[2] تستخدم غلياً (5 غم) في قدح ماء غلياً جيداً ثم تترك لتبرد ثم تشرب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



بذر الكتان، بذر الأحمر، بذر الأبيض

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Linnum usitatissmum
الانكليزية	Flax
الفرنسية	Lincu Etve
الألمانية	Echten Lein

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الكتانيات وهي عشبة حولية أو ثنائية الحول تعلو متراً وتزرع في أكثر البلدان ، أزهارها زرقاء ، وبذورها بنية اللون.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة بسيطة طعمها مج.

5- **الفائدة** : تكمن في البذور والزيت.

6- **المحاذير**: ليست سامة وزيتها بالغلي يتحول إلى مادة صناعية تدخل في الأصباغ ونحو ذلك، والبذور غير ناضجة سامة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] خفض مستويات الدهون الثلاثية. [2] خفض الكولسترول.

[3] خفض ضغط الدم. [4] مضاد للأكسدة.

[5] يقي السيدات من أمراض الثدي.

[6] مفيد لالتهاب القولون والإنتفاخ والتهيج الهظمي وامتصاص السوائل.

[7] لصقها مفيد للدمامل والتقرحات والجروح الملتهبة.

[8] علاج لالتهاب القصبات والرئة والسعال.

[9] علاج للغرغرينا (إنسداد الأوعية الدقيقة).

8- **المركبات :**

[1] يحتوي زيت النبتة على نحو 30-40% من زيت ثابت (بما في ذلك 36-50%) من حمض اللنيولينيك.

[2] يحتوي على 6% من اللثأ.

[3] يحتوي على 25% من البروتين ومقادير صغيرة من اللينامارين (غليكوزيد مولد للسيانوجين).

[4] اليnamarين له تأثير مركز على الجهاز التنفسي.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] مطحون البذور يُعجن بالماء الفاتر أو بصفار البيض أو بياض البيض ويوضع على مناطق القروح والدمامل أو علاج حالات الغرغرينا.

[2] غلياً (5 غم) في قدح ماء مثل الشاي للصغار والكبار.

10- **ملاحظة:** بذر الكتان مادة مهمة جداً عند العشابين والعطارين ولا يمكن الإستغناء عنها وتدخل في صناعة أدوية الأكاسير والترياق.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



صندل

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Santalum album
الانكليزية	White Sandel wood
الفرنسية	Santal balance
الألمانية	Weisser Sandel baum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الصندليات طفيلية تتطفل على الأشجار القريبة يستعمل جوفها وهي ثلاثة أنواع (أحمر، أبيض، أصفر) وأجودها الأبيض وتقطع بعد مرور 10 سنوات.

4- رائحة النبتة وطعمها :

حاد المذاق طيب العطر.

5- **الفائدة** : تكمن في الخشب والزيت.

6- **المحاذير**: زيت الصندل الأبيض لا يُستخدم داخلياً لقوته.

7- الفوائد العلاجية:

[1] تنظيم ضربات القلب وعلاج الخفقان.

[2] مدرر للبول.

[3] منقي للدم.

[4] علاج لإيقاف النزيف خصوصاً عند النساء أثناء الدورة الشهرية وفترة النقاش.

[5] مثبط للأورام.

[6] علاج داء النقرس.

[7] علاج داء المثانة والسيلان.

[8] منشط عام.

8- **المركبات :**

[1] 3-6% زيت طيار (التربيتولين الأحاديين الفاوبيتا السانتانول).

[2] حموض التنيك.

[3] السنتالين ($C_5 H_{14} O_5$).

[4] 0.20 غم دهن صندل.

[5] 0.05 سالول.

[6] 0.025 غم أزرق متيلان.

(9): كيفية الاستخدام :

تستخدم شرائح خشب الصندل مثل الشاي غلياً في الماء أو قطرات من الزيت كشراب بالماء الفاتر، ويستخدم الزيت في المساج وأفضل الطرق نقيع شرائح الخشب تكسيراً أو طحناً.

9- **ملاحظة :** يُستخدم خشب الصندل كبخور جيد وله رائحة مميزة مهدأة للأعصاب ومنعشة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

اسفيداج، اسبيداج، سبداج قلاي



2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية

Ceruse, Cerusite, Lead carbonte

الفرنسية Ceruse, Céruisté

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

ليست من النباتات بل مركبات موجودة في الطبيعة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة ومظهرها الخارجي بلورات أبرية الشكل قراحة تميل إلى البياض.

5- **الفائدة** : هي مادة متوحدة في ذاتها.

6- **المحاذير**: تُستخدم خارجياً وهي سامة داخلياً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مبيض لبشرة الوجه.

[2] إزالة حب الشباب.

[3] إزالة الكلف.

[4] إزالة النمش.

[5] تدخل في علاجات التجميل.

8- **المركبات :**

[1] كاربسونات الرصاص الطبيعي.

[2] نخاع العظام وتكون النسبة بينهما إن كاربونات الرصاص ضعف النخاع بثلاث مرات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُخلط بالعسل كل (10 غم) في (100 غم).

[2] تخلط بماء الورد.

10- **ملاحظة:**

أجود الأنواع هو النوع الناعم اللزج الثقيل الوزن وهي مادة سهلة الغش لذا يجب الحذر عند شرائها.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

دفلى، دفلة، الدفل القطران.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية South sea vose

اللاتينية Nerium oleander

الفرنسية Laurier – vose

الألمانية Echer oleander

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

شُجيرة ذات أوراق رمحية جلدية سميكة ، من فصيلة الدفليات وأزهارها حمراء أو وردية أو برتقالية أو بيضاء، وتوجد بكثرة في الوديان والمناطق الرطبة وعند العيون المائية الجبلية ، وتُزرع في الهند وأندونيسيا وهي موجودة في أكثر البلاد العربية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

لها رائحة عطرية وطعمُها مُر وتعتبر من النباتات السامّة.

5- **الفائدة** : تكمن في الأوراق والثمار والأزهار والجذور.

6- **المحاذير:** تستخدم بدقة تحت إشراف مختص لأنها سامَّة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] تدخل في علاج الصدفية.

[2] تدخل في مركبات علاج الجرب والحكة والأكزما.

[3]علاج للقمل.

[4] مفيد للأسنان واللثة.

[5] منشط للقلب وخصوصاً الجذور.

[6] علاج للنمش والكلف.

[7] طارد للديدان.

8- **المركبات :**

من أهم المركبات الكلوكوسيدات التي تنشط القلب.

[1] تاريين (مماثل للديجيتالين). [2] راتنج.

[3] أولياندرين. [4] كورارين.

[5] كاذب. [7] أعفاص.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تدخل صبغة النبتة في العلاجات الجلدية، حيث تغلي (10 غم) فى الجذور في لتر ماء ثم تصفى وتشرب مقدار (فنجان) في الوجبة 3 مرات في اليوم.

[2] مغلي الأوراق غسول جيد لأمراض الجلد والقمل مع التأكيد على استخدام النبته تحت إشراف مختص.

10- **ملاحظة:**

الدفلى البيضاء أكثر فعالية من غيرها من أنواع الدفلى الأخرى.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



جوز بجوّا، جوز الطيب، أميرة الأشجار الاستوائية

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Myristica Fragrans

M. Aromatica

الانكليزية Nutmeg tree

الفرنسية Muscadin, Noixede Muscade

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الجوزيات، شجرة كبيرة الحجم دائمة الخضرة، توجد في الهند وجزر السيلان والملايو، وكلمة جوزة بوّه تطلق على ثمرتها.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة فواحة عطرية وطعمها حاد قوي.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمرة فيها الزيت الطيار والزيت الثابت.

6- **المحاذير**: الإكثار منها مضر وهي مادة سامة عند الإفراط ومنبه قوي وتصيب الإنسان بالهلوسة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي جنسي. [2] منبه.

[3] طارد للغازات. [4] صناعة الترياق.

[5] هاضم للطعام. [6] علاج التهابات المعدة.

[7] زيتها علاج للروماتيزم كمرهم.

[8] يدخل في علاج الأكزما.

[9] مفيد للتشنجات العضلية.

[10] منشط للدورة الدموية.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار (الألفابينين، البيتابينين، الفاتربينين، الميريستين، الالينسين، السفرول).

[2] زيت ثابت (زيت جوز الطيب، ميريستين، بوترين).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] كل حبتين تطحنان جيداً وتخلطان مع كيلو عسل أو كيلو غرام دبس العنب أو دبس التمر ويؤخذ من الخليط معلقة طعام في اليوم لمرتين.

[2] يؤخذ (3غم) من المطحون في الوجبة صباحاً ومساءاً مع الأطعمة.

10- **ملاحظة:**

الإدمان على استعمال ثمرة جوزة البّوه يؤدي إلى ضعف واضطرابات عصبية خطيرة تأثيرها كتأثير المخدرات فيجب استخدامها بنسب قليلة تحت إشراف المختص، ويجب قطف وخزن الثمرة بصورة سليمة لأنها تصاب بالعفن وتنتقل فوائدها وتتحول إلى مضاد ويكون العفن كخيوط بيضاء داخل الثمرة أو أبواغ قطنية بسيطة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

مَرْزنجــوش، مردقــوش، مردكــوش، برقــوش، ريحــان داود، مرزجــوش، مزربخوش.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Marjorana, M. hortensis
الانكليزية	Sweet majoran Annual majoram
الفرنسية	Majolaine
الألمانية	Echter majoran



3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي من الفصيلة الشفوية أنواعها كثيرة منها البردقوش والمردقوش وهي نبتة معمرة ولها أوراق بيضوية منها بستاني زراعي ونادراً ما يكون بري والبري أكبر حجماً من البستاني.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها طيبة تستخدم في الطب ، وكبهار في الأطعمة.

5- **الفائدة :** في جميع النبتة والزيت الطيار.

6- **المحاذير:** ليست خطرة .. لكن البري حاد الطبع وتعتبر من الأطعمة والبهار المتناول في المطبخ.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] منبه جيد.

[2] مضاد للتنشج.

[3] طارد للغازات وانتفاخ البطن.

[4] علاج للمغص.

[5] مفيد لحالات التوتر العصبي والقلق الكآبة.

[6] تنظيم الشهوة الجنسية وتخفيف الهيجان.

[7] علاج الربو والقصبات. [8] علاج المفاصل وأوجاع الروماتيزم.

[9] لشاي البردقوش أهمية كبيرة في تنظيم الدورة الشهرية.

[10] منقي للدم والتخلص من السموم.

[11] علاج لالتهاب اللثة والسمم والقوباء.

[12] علاج ناجح لالتهاب اللوزتين (غرغرة).

8- **المركبات :**

[1] زيت دهني.

[2] كافور.

[3] بورنيول.

[4] تربينات.

[5] سابينان.

[6] 3% زيت طيار.

[7] هيدرات السابينين.

[8] اللينالول.

[9] الكازماكرول.

[10] فلافوينات.

[11] حمض الكافيئيك.

[12] الروزمارينيك.

[13] ثلاثيات التربيونيد.		[14] غليكوزيد.

[15] بوتاسيوم.

9- **كيفية الاستخدام:**

[1] تستخدم العُشبة يابسة مطحونة مع الأطعمة أو غلياً بمقدار (5غم) في قدح ماء وتشرب ثلاث مرات باليوم.

[2] ويستخدم الزيت (3 قطرات) في فنجان من الحليب الساخن أو مع عصير الليمون الحامض.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

دار صيني، قرفة، سرنديب، قرفة سيلان، دار سين.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Cinnamonmum Zeylanicum

الانكليزية Common cinnamontree, cinnamome

الفرنسية Cannellierde ceylan, cinnamome

الألمانية Zimmet, Kanneel

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

في المناطق الغارية توجد ، في مناطق سيلان والهند والصين يصل ارتفاعها إلى (10 أمتار) جميع أعضاءها عطرية وتستخرج منها الأدهان العطرية.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

ذات رائحة قوية طعمها حريف لاذع.

5- **الفائدة** : تكمن في كل النبات (ويتسخرج زيت عطري من اللحاء).

6- **المحاذير:** لا محاذير وتعتبر من البهارات.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يدخل في صناعة مراهم المفاصل وآلام الظهر.

[2] مهدئ للأعصاب. [3] يدخل في علاج الصرع.

[4] تنظيم الكولسيترول في الدم. [5] تنظيم السكر في الدم.

[6] مُقوي للقلب. [7] طارد للغازات.

[8] المُدَاومة على شُرب القرفة (الدارسين) يُساعد في إذابَة الشحوم.

[9] منشط للكبد.

[10] فيه وقاية من الغرغرينا.

8- **المركبات :**

[1] ألدهيدسنميك. [2] أرجينول.

[3] كربورات. [4] كحولات تربينية.

[5] سينايول. [6] فورفورول.

[7] سيعان. [8] لينالسول.

[9] سكر. [10] سكر.

[11] عفص. [12] نشأ.

9- **طريقة الاستخدام :**

تغلي اللحاء الجاف مقدار 10 غرام في 4/1 لتر ماء بدون طحن أو مطحون أو ينقع في الماء الساخن أو عصير التفاح الساخن، أو يأخذ مقدار (2غم) مع وجبات الطعام يومياً لمرتين أو ثلاثة حسب الحالة.

10- **ملاحظة:**

نضع اصبعين من القرفة في قدح من عصير التفاح الساخن ويترك لمدة (10 دقائق) ثم يشرب لمرتين يومياً يساعد على التركيز والقراءة ويسمى (شراب الصحة).



1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

سُليخة، قرفة صينية ، دار حوص، دارسين، كهيلا، دارمين.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Cinnamomum cassia c.obtusiFolium

الانكليزية Cassia trea, chinese cinnamon on tree

الفرنسية Cassia Toukin

الفرنسية Laurier casse, cannellier casse, c.de chine, c.d'Annan

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة السمروبيات شجرة دائمة الخضرة استوائية يصل ارتفاعها إلى (40م) وتُزرع في الهند والصين وسريلانكا، وهي نبات مشهور، ولحاء الدارسين أو القرمة بها مادة تزيد من استجابة الخلايا الدهنية للأنسولين لتنظيم السكر في الدم وتحويله إلى طاقة.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** لها رائحة طيبة وطعمها حريف لاذع.

5- **الفائدة :** تكمن في لحاء الشجرة.

6- **المحـــاذير:** لا محاذير ولكن يفضل استعمال الزيت تحت إشراف مختص.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج لمرض السكر.

[2] مضاد للأكسدة.

[3] شاي القرفة مع المشي قبل الولادة يسهل عملية الولادة (يكون قبل 10 أيام من الولادة).

[4] قطرات من الزيت في قدح عصير ليمون منشط للدورة الدموية والرئة وزيادة الأوكسجين في الدم.

[5] مضاد لالتهاب المجاري البولية وبكتريا الأمعاء الضارة.

[6] علاج لآم المفاصل والظهر.

[7] علاج النمش والكلف بوضع (10 قطرات) في 2/1 قدح ليمون ونمسح به الوجه مرة واحدة يومياً.

[8] مهدئ للأعصاب.

[9] شراب ناجح للوقاية من الزكام والانفلونزا.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 4%.

[2] دهيد 65- 75%.

[3] يوجينيول 4-10%.

[4] حموض التنيك.

[5] كومارنيلت.

[6] لثأ.

[7] مواد عفصية.

[8] مواد نشوية.

[9] مواد هلامية.

[10] مركب في الزيت يعرف باسم سينمالدهيد.

[11] مركب اليوجينول.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] نقيع من لحاء الشجرة في قدح ماء ساخن مدة (10 دقائق) ثم تشرب أو في عصير تفاح ساخن.

[2] (10) قطرات من الزيت في 2/1 قدح ليمون مع (3) قدح ماء تخلط ويؤخذ مقدار 4/1 فنجان في اليوم.

[3] تطحن وتستعمل في الطعام.

10- **ملاحظة:**

شاي الدارسين مهم جداً بعد الإستحمام خصوصاً في فصل الشتاء وخاصة بعد الجهد العضلي.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بصل

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Allium cepa Porrum
الانكليزية	Onion
الفرنسية	Oignon ognon
الألمانية	Zwibel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الزنبقيات أصله من آسيا الوسطى أنواعه كثيرة يُزرع في كافة أنحاء العالم وهو عنصر أساسي في المطبخ العالمي ، وأحسن أنواعه إذا جفَّت الأوراق الخارجية وقُطع عنها الماء في الفترة الأخيرة قبل النضوج.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة قوية وطعمها لاذع.

5- **الفائدة** : في الورق والدرن والبذور.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يؤدي إلى فساد الجوف ونتانة الجسم.

7- الفوائد العلاجية:

[1] عصير البصل يقي من السرطان ويفيد المصابين.

[2] مدرر للبول.

[3] علاج الدمامل.

[4] مضاد حيوي.

[5] منشط للدورة الدموية.

[6] هاضم للطعام.

[7] زيته علاج لطنين الأذن.

[8] يدخل فى علاج الوجه والتجميل.

[9] يدخل في علاج السحايا.

[10] علاج للروماتيزم.

[11] يوصف مشوياً في حالات الزكام والانلفونزا.

8- **المركبات :**

[1] سكر (2) غني بالعناصر الهيدروكربونية.

[2] فيتامين P, B, A.

[3] أملاح معدنية.

[4] بوتاسيوم.

[5] فوسفات الكلس.

[6] نيترات الكلس.

[7] حديد.

[8] كبريت.

[9] يود.

[10] صوّان.

[11] حامض فوسفوريك.

[12] حامض الخليك.

[13] زيت طيار

[14] غلوكوكينين.

[15] خميرة التأكسد.

[16] عناصر مردية.

9- **كيفية الاستخدام** : يستعمل عصير البصل أو زيت البصل أو مشوياً أو في الطبخ أو نيئاً، وأكل البصل صباحاً مهم لكنه ليلاً يولد فساد المعدة ويستعمل خارجياً فيوضع على المكان مثل الكمادة.

10- **ملاحظة:**

أثبتت الأبحاث العلمية إن أكثر الناس عمراً هم الذين يواظبون على تناول البصل في طعامهم.

وهناك مثل طريف يقول : البصل صباحاً لك وعند الظهر لأخيك وفي الليل لعدوك.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بـذور بـزد قطونـا، قطونـة، عشـبة البراغيـث، حشيشـة البراغيـث، صـبّ البراغيث.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Plantago Psyllium
الفرنسية	Psyllion, Herbe Puces, Plantaum
الانكليزية	Flea – wort



3- **الفصيلة ومناطق التواجد** : من فصيلة الحمليات وينبت في الأراضـي الرمليـة والثمـرة كعبـرة صـغيرة تنفـتح بغطـاء وبهـا بـذور عديـدة حمـراء داكنة أو فاتحة أو سوداء لامعة تصير مُخاطية عندما تبتل.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة والطعم.

5- **الفائدة** : في البذور خاصة المادة المخاطية.

6- **المحاذير**: الإكثار منه مضر.

7- **الفوائد العلاجية**:

[1] علاج الإمساك المستعصي.

[2] علاج الرَّمد والتهابات العين.

[3] تقوية الشعر وعلاج تقصفه.

[4] يدخلُ في مركبات التحميل وخاصة مركبات ضد التجاعيد.

[5] يدخل في علاج قرحة المعدة.

[6] منشط للكلية.

[7] يمنع تكوين الحصى في الكلية.

[8] علاج القولون.

[9] علاج عفونة المعدة التي ينتج عنها أبخرة الفم.

8- **المركبات :**

[1] مواد هلامية.

[2] أرابينوكسايلان.

[3] زيت ثابت بنسبة 52%.

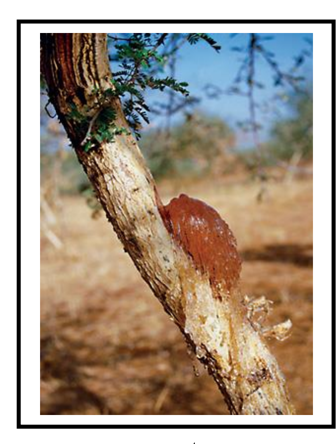
[4] مواد نشوية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] كل (10غم) من البذور في لتر ماء يغلي على النار جيداً ثم يبرد ويستعمل غسولاً.

[2] شراباً مقدار فنجان في الوجبة لمرتين في اليوم.

10- **ملاحظة:** زيت النبتة مهم لنظارة البشرة وطرد السلوليت من الجسم ويساعد مع الرياضة على شد الجسم وإظهار التقاسيم.



1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

صمغة الزيتون، الهنة اللاذعة، صمغة ريح.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية olea europaea

الاسم المشهور عن الصمغة oleaceae

3- **الفصيلة ومناطق التواجد** : هذا الصمغ على نوعين نوع يخرج على جذع الشجرة طبيعياً وهو نادر والنوع الآخر مستخرج صناعياً من الأغصان الطرية السمكية، ويوجد نوع ردئ يُستخرج من الورق 0

4- **رائحة النبتة وطعمها** :

الرائحة قوية نفاذة جداً والطعم مُر حاذق قوي جداً.

5- **المحاذير**: الإكثار منه يؤدي إلى التسمم.

6- **الفوائد العلاجية:**

[1] طارد للغازات خصوصاً المُستعصية الناتجة عن التشنج العصبي القولوني.

[2] هاضم للطعام.

[3] يدخل في صناعة الترياق.

[4] مقوي للقلب.

[5] علاج للأملاح (داء النقرس).

[6] مفيد لتقوية الذاكرة.

[7] مفيد لعلاج حالات الكآبة الهستيريا.

7- **المركبات :**

[1] مواد راتنجية.

[2] أصماغ.

[3] عفصة.

[4] زيت طيار.

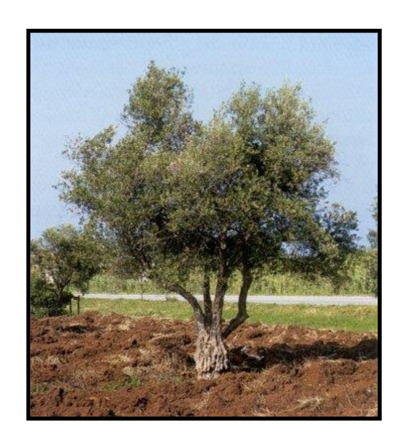
[5] منثول.

8- **كيفية الاستخدام :**

[1] نضع كل (5 غم) في 4/1 لتر ماء تغلي وتشرب على ثلاث مرات.

[2] يُطحن ويؤخذ مع الحلويات أو أي طعام آخر بمقدار (3-5)غم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



شجرة الزيتون، الشجرة المباركة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	olea / europaea
الانكليزية	Olivetree
الفرنسية	Olivier
الألمانية	Echter olbaum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الزيتونيات تثمر بعد السنة الخامسة أنواعها كثيرة وتزرع في أكثر البلدان.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها طيبة وطعم الورق والثمر مُر.

5- **الفائدة** : في الورق والثَّمر والصمغ والزيت.

6- **المحاذير:** غير سامة لكن لا ينصح بالإكثار من تناولها 0

7- الفوائد العلاجية:

[1] خافض لضغط الدم.

[2] منشط للدورة الدموية.

[3] تنظيم نسبة السكر في الدم.

[4] منشط للكبد.

[5] خافض للحرارة.

[6] تنظيم الكوليسترول خصوصاً الورق.

[7] الوقاية من السرطان.

[8] المحافظة على عمليات البناء في الجسم.

[9] علاج تصلب الشرايين.

[10] علاج الذبحة وتنظيم ضربات القلب.

8- **المركبات** :

[1] الأوليودوبين (خصوصاً في الورق). [2] مواد عفصية دابغة.

[3] منثول. [4] أصماغ راتنجية.

[5] حوامض عضوية.

[6] زيت دهني يحتوي 75% حمض الأوليتيك (حمض دهني أحادي التشبع). [7] صابونينات.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] يستعمل الزيت في العلاج أو الطبخ.

[2] مغلي الأوراق بنسبة واحد إلى أربعة ماء مع الغلي حتى بقاء ربع الكمية ثم تستعمل. [3] صبغة الورق.

[4] الصمغ.

10- **ملاحظة:** زيت الزيتون مقاوم للأكسدة، والصمغ المسمّى صمغة ريح يُجدد الشباب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

انفاق، زيت انفاق، زيت الركابي، الزيت الخسيس.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

لا يتوفر

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هذا النوع يَعصر من الزيتون غير الناضج أي الزيتون الفِج بكسر الفاء ، أي قليل النضج ..

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها غير طيبة لذلك سُمي الزيت الخسيس وطعمها مُر جداً.

5- الفائدة : الزيت يعُصر من الزيتون غير الناضج مع الورق.

6- المحاذير: الإكثار منه خطير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج الجروح العفنة.

[2] علاجات الصدفية.

[3] الاكزما.

[4] يدخل في علاجات الجرب.

[5] يدخل في صناعة الترياق.

[6] يدخل في علاج الجلطة والفالج (الشلل النصفي).

8- **المركبات :**

[1] مواد عفصية قوية جداً.

[2] صابونينات.

[3] الأوليودوبين.

9- **كيفية الاستخدام :**

أكثر استعمال الزيت الركابي خارجياً ويؤخذ داخلياً بمقدار قليل جداً بمقدار ملعقة صغيرة في اليوم وخارجياً يُدهن به لمرتين يومياً.

10- **ملاحظة:**

هذا الزيت مفقود ونادر في الزمن الحاضر ولا يوجد إلا بقايا عند بعض العطارين القدماء.



اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قثاء، قتّى، مقتى، فقوّس، قُشْعُر

اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Cucumis sativus Flexuonus

الانكليزية Snake cucumber, curving cucumber

الفرنسية Cocomber serpent, Cflexueux, melon serpent

الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة القرعيات ثماره إسطوانية مستطيلة وأنواعه كثيرة وتزرع في أغلب الدول و(الكوسة) أو الشجر من فصيلتها.

رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة وطعمها حلو (مج).

الفائدة : في الثمار والزهور والزيت.

المحاذير: لا يوجد.

الفوائد العلاجية:

[1] الثمار علاج لمرض السكري.

[2] تؤكل نيئة مع الكمون والشبت والزنجبيل.

[3] زيته علاج مهم للأعصاب والأمراض النفسية.

[4] علاج جيد للتخسيس.

[5] تنظيم وخفض نسبة الكوليسترول في الدم.

[6] دافع للفضلات والسموم.

[7] يُعتبر ترياق ضد التسمم بالأطعمة.

[8] فرك الرأس بالزيت مفيد لحالات بطئ الفهم.

[9] فرك الرأس بالزيت فيه تخفيف للصداع وآلام الشقيقة.

[10] زيته مفيد مع كل وجبة (10 قطرات) في كوب ماء.

[11] زهور القثاء مدرر للبول ومنظف للكلية.

[12] زهوره شرباً مثل الشاي تساعد في الإقلاع عن التدخين.

المركبات :

[1] فيتامينات.

[2] معادن.

[3] فلافونيات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يؤكل نيئاً ويدخل في الطبخ أيضاً.

[2] يجفف القثاء مع الورد ويطحن ثم يخلط بالعسل بالمقادير :

قثاء (100 غم) + (ورد 100غم) + 1 كليو عَسَل.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قُبار، كَبَر شائك، كبّار شائك، أصف، لصَف الشفلح.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Copparis Spinosa
الانكليزية	Caper tree, commen caper- bush
الفرنسية	Cáprier commun, C. epineux

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الكبريات نبتة برية شائكة تخرج غير منتظمة كثيرة الفروع ولها زهرة بيضاء أو وردية اللون ثمارها صغيرة تشبه البطيخ الصغير وسرعان ما تقلق وتخرج منها البذور الكثيرة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة ثمارها حلوة جداً.

5- **الفائدة** : في الأوراق والجذور والأزهار.

6- **المحاذير**: أوراقها سامة خطيرة والجذور أخف سُمّية وثمارها تؤكل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الثمار منشطة للكبد وخصوصاً فيروس الكبد وحالات التشمع.

[2] البذور مقوية للأعصاب.

[3] الزهور علاج لتفتيت الحصى في الكلية والمثانة.

[4] الزهور مهمة في حالات حصى المرارة.

[5] الجذور مفيدة لآلام الظهر حيث توضع لصقة مكونة من طحن الجذور وعجنها مع بياض البيض وتوضع حسب القابلية لساعتين أو ثلاثة أو ستة.

[6] تُصنع لصقة من الأوراق وتوضع على مناطق الألم من ساعة إلى أربع ساعات.

وهي مهمة لألام الركبة والخشونة ووجود الماء في المفاصل والتكلسات وحالات تشمع الفقرات.

8- **المركبات :**

[1] حامض الكبريك ومواد أخرى.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] الثمار تؤكل أو تغلى وتشرب.

[2] يصنع منها المخلل.

[3] الأزهار (3غم) في قدح ماء تغلى وتشرب باليوم لثلاث مرات.

[4] الجذور والأوراق بنفس الطريقة السابقة.

10- **ملاحظة:** عند العطّارين نبات الشفلح أو القبار يرد الشيخ إلى صباه وللثمار فوائد كثيرة ويصنع منه المربيات والمخللات.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

قاقُلة، هال، هيل، هيل بُوا ، شوشمة، شوشمير، حبهان.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Amommuna, A. maximum

الفرنسية Amome

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الزنجبيليات مشهور جداً ومن أنواعه الأخضر والأسود.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : طيبة الرائحة وطعمها مر مج.

5- **الفائدة** : في الثمار (البذور).

6- **المحاذير**: الإكثار منها يُضعف القلب.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] فاتح للشهية.

[2] مانع للتقئ والغثيان.

[3] طارد للغازات.

[4] القضاء على فطريات وأبخرة القدم.

[5] علاج لالتهاب البروتسات مع حب القرع.

[6] مضغ الحبوب يجفف سعال الذبحة الصدرية.

[7] زيادة قابلية الرئة للشهيق والزفير الطبيعي.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار.

[2] بورينول.

[3] كافور.

[4] بينين.

[5] هومولين.

[6] كاربوفيلين.

[7] كارفون.

[8] أوكالبتول.

[9] تربينين.

[10] سابينين.

9- **كيفية الأستخدام :**

[1] يُطحن وتوضع في الطعام والمشروبات.

[2] غلياً بمقدار (25 غم) في لتر ماء ثم يصفي ويشرب بمقدار فنجان واحد صباحاً.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قرنفل، قرنفول، ريح الجنة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية

Eugenia aromatica F.caryophyllata, caryphyllus

الانكليزية Clovetree

الفرنسية Giro Flier, GeroFlier

الألمانية Gewurnelken

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الآسية وهي شجرة دائمة الخضرة، بذورها قليلة صغيرة مستديرة الشكل وأزهارها معروفة عند العطارين.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة زكية جداً طعمها حريف لاذع فيه حلاوة.

5- **الفائدة** : تكمُن في الأزهار العطرية المعروفة.

6- **المحـاذير**: زيتهُ مُخدر موضعي جيد يستعمل عند أطباء الأسنان وليس فيه محاذير لأنها من البهارات المعروفة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للصداع خاصة الشقيقة.

[2] مسكن لآلام الأسنان.

[3] يقضى على فطريات الفم والبلعوم والأبخرة الفاسدة.

[4] مقوي للرئة والقابلية على الشهيق والزفير.

[5] علاج قرحة المعدة.

[6] علاج جيد ومقوي للقلب.

[7] زيته مفيد جداً في حالات آلام الرقبة والكتف والفقرات.

8- **المركبات :**

[1] صمغ.

[2] عفص.

[3] كاربوفيلان.

[4] زيت دهني يحتوي على 70% من الأوجينول.

[5] اسيتوجينول.

[6] كحول مثيلي.

[7] فورفورل.

[8] سالسيلات المتيل.

[9] بيبان.

[10] فانيلين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] غلي من (5-10) حبة في 4/1 لتر ماء ثم تبرد وتشرب أو نقعاً في ماء ساخن.

[2] (4-6) قطرات في قدح عصير ليمون وتشرب بعد الغداء أو العشاء يومياً.

[3] تطحن وتستخدم مع الطعام كتوابل.

[4] ينقع القرنفل في مقدار من الماء والكحول بمقدار 50 غم مع 2/1لتر مع 4/1 لتر كحول لمدة (10) أيام ثم تستعمل (5قطرات) في قدح ماء للغرغرة.

10- **ملاحظة:** يوضع القرنفل في أكياس صغيرة من القماش وتوضع بين الملابس وتعطي رائحة جيدة وفي نفس الوقت رائحته مُريحة للأعصاب.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

قُسط، متُست، قُسَس، كُست، كُسط ، كُسد، كشط الراسن، بطْشك، حشيش ، إنجبار 0

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية	Costus
الانكليزية	Costus, Kust, root
الفرنسية	Costus

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الزنجبيليات وأنواعه المعروفه خمسة عشر نوعاً ومنها العربي والهندي وهو نبات بري ويزرع الآن ومنها البري والبحري وأفضل الأنواع الأبيض الرقيق القشر الصلب ويوجد منها الأسود والأحمر الرفيع الشبيه بالأصابع هو (حشيشة الإنجبار).

4- **رائحة النبتة وطعمها :** طيب الرائحة يُتبخر به قوي الرائحة طعمه لاذع حاد.

5- **الفائدة :** في الريزومات أي : الجذور.

6- **المحاذير:** تستعمل بإرشاد خبير وتدخل في الترياق.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] الأحمر (عرق الإنجبار) منظم للدورة الشهرية ومضاد للنزيف وفيه وقاية من تضخم الرحم والأمراض النسائية بعد سن اليأس.

[2] الأبيض من العلاجات الناجحة للحالات النفسية والعصبية.

[3] مقوي للصُّلب خصوصاً الرجال الذين يشكون آلام الفقرات القطنية.

[4] منقي للدم.

[5] مقوي للذاكرة.

[6] مفيد في حالات الروماتيزم.

8- **المركبات :**

[1] الهيلينين.

[2] حمض البنزوات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تطحن وتستعمل كل (5غم) في قدح ماء تغلى ثم تشرب.

[2] نطحن (50 غم) مع 1 كيلو عسل ونأكل منه صباحاً ومساءاً.

[3] تستعمل مثل البهار.

10- **ملاحظة:**

للقُسط مكانة كبيرة عند العطارين فهو يدخل في مركبات مهمة مثل:

[أ] تقوية الجنس العام.

[ب] الترياق بالورد.

[ج] معجون إكسير الحياة.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



جلو ويسمى خبث

الرصاص أو خبث الحديد

2- **الرائحة والطعم** :

ليس له رائحة وطعمه حاد لاذع.

3- **المحاذير**: مادة سامة.

4- **الفوائد العلاجية:**

تستخدم هذه المادة عند بعض العطارين للدجل والشعوذة والكذب على الناس.

5- **المركبات** : سامة.

6- **كيفية الاستخدام** : يدعي بعض العطارين الذين انعدمت ضمائرهم أنه يؤخذ قطعة منه وتوضع في الخل وإذا سُمع صوت فيعنى أنه فك السحر والعين، وحدوث الصوت هو مسألة طبيعية بتفاعل خبث الحديد مع الحامض (الخل).

7- **ملاحظة:**

تفاعل الجلو مع الخل هو الذي ينتج عنه الصوت ولا علاقة له مطلقاً بإدعاء العطارين حول فك العين والسحر.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

عُناب، جماجم تمرحنة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Zizyphus sativa Z.vulgaris
	Rhamuns Ziaphus
الانكليزية	Jujube tree, Zizyphus, Indianjujube
الفرنسية	Jujubier, Gingeolier
الألمانية	Juibe baum



3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة السدرية أو النبقية يصل ارتفاعها إلى (8) أمتار، أزهاره صفراء اللون صغيرة ثمارها حمراء تشبه الزيتون وهي هشة لذيذة وبعض أنواعها حمراء تميل إلى درجة السواد.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** عديمة الرائحة حلوة المذاق عفصية.

5- **الفائدة :** تكمن في كل الأوراق والثمار.

6- **المحاذير:** لا توجد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مغلي الثمار مفيد للصدد والسعال والبلغم.

[2] يدخل في علاج الربو. [3] مقوي عام للجسم.

[4] مضاد لفقر الدم.

[5] مغلي الورق والثمار مفيد للحالات النفسية كالحزن الشديد والكآبة.

[6] مقوي للأمعاء ودافع للفضلات.

[7] فاتح شهية ومضاد للغثيان والتقئ.

8- **المركبات :**

[1] صابونيات. [2] فلافونيات.

[3] سكريات. [4] لشأ.

[5] فيتامين $C, B_{2, A}$. [6] كالسيوم.

[7] فوسفور. [8] حديد.

[9] لعاب. [10] سُكر.

[11] بكتين. [12] نيترات.

[13] ترترات. [14] حامض عناي.

AC Zizyphigue

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تطحن الثمار دون البذور بمقدار (5غم) في قدح ماء غلياً أو نقعياً ثم تشرب قبل الطعام بـ (10) عشر دقائق ثلاث مرات يومياً.

[2] مغلي الأوراق ويشرب بنفس الطريقة.

10- **ملاحظة:** يمكن نقع العناب بمقدار 8/1 كيلو غرام في 3 لتر ماء من الماء إلى الصباح ثم تغلي على النار (5 دقائق) ثم تصفي وتحلى وتستعمل وشراب العناب من الأشربة المفيدة والمهمة خاصة عند صيام شهر رمضان حيث شرابهُ نافع للصائم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



عرق الحلاوة، صابونية مخزنية، حشيشة الصابون.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Saporlari officinalis

الانكليزية

Soapwort, Hedge pinck, Fuller's herb saponaire officimale, savonniere

الفرنسية Herbe é Foulon

الألمانية Echtes seifenknaut

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

منَ الفَصيلة القُرنفلية ساقه ليفية تَطول إلى نحو (80سم) أوراقه كبيرة القد وأزهاره عطرية حمراء اللون.

وعرق الحلاوة مشهور جداً لأنه تُصنع منه (الحلاوة الطحينية المشهورة في العراق) وهي غنية عن التعريف.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : رائحة زهورها قوية.

5- **الفائدة** : تكمن في الجذور.

6- **المحاذير**: لا محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مطحون عرق الحلاوة مفيد لتنقية الجلد و تقويته ، ويدخل في مركبات أدوية حب الشباب والأكياس الدهنية والتهابات الجلد.

[2] مفيد للروماتيزم.

[3] آلام المفاصل.

[4] مضاد للصداع ومنشط عام.

[5] تقلل من الشهية وتساعد في الحمية الغذائية (الريجيم).

[6] مغلي عرق الحلاوة يوضع في المغطس ويكون البقاء فيه لمدة 2/1 ساعة مفيد ومنقي للبشرة.

8- **المركبات :**

[1] صابونيات.

[2] راتنج.

[3] فيتامينات.

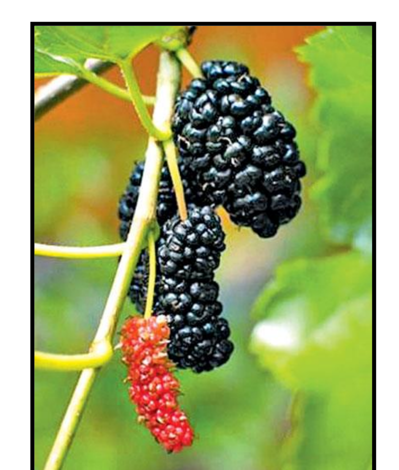
9- **كيفية الاستخدام :**

يُطحن عرق الحلاوة ونضع مقدار (5غم) في قدح ماء غلياً جيداً ثم يبرد ويُصفى ويشرب يومياً لمرتين صباحاً ومساءاً قبل الطعام.

10- **ملاحظة:**

عرق الحلاوة ويمكن أخذ فوائد النبتة بشراء الحلاوة الطحينية التي تصنع منها وتناولها لمرتين يومياً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



توت شامي.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Morus higra

الانكليزية Black mulberry, sycamine

Black berry busk

الفرنسية Murier noir

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة القراصيات ويوجد في أكثر مناطق بلاد الشام.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة خفيفة وطعم حلو حامض.

5- **الفائدة** : في الثمار والأوراق.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي عام للجسم للصغار والكبار.

[2] مضاد لحالات فقر الدم.

[3] مفيد لعلاج البلهارزيا.

[4] التهابات الصدر والسعال الديكي.

[5] فاتح للشهية خاصة للأطفال.

[6] شرابه مفيد في حالات الحصبة والجدري.

[7] مفيد لأمراض الفم والقروح والأورام.

[8] مقوي جنسي يُنظم الهرمون الذكري.

[9] منشط للكبد.

[10] مفيد في حالات عجز الكُلية.

8- **المركبات :**

[1] أحماض الثمار (Fruit acids) (حمض الماليك والليمون).

[2] سكروز. [3] بكتين.

[4] حمض الأسكوربيك. [5] فلافونيدات.

[6] بروتين. [7] مواد دهنية.

[8] كالسيوم. [9] حديد.

[10] كبريت. [11] بوتاسيوم

[12] فوسفور. [13] منغنيز.

[14] كلور. [15] فيتامين C,A.

[16] حمض كهرماني. [17] مواد عفصية.

[18] البروتين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] شراب عن طريق عصر ثمار التوت.

[2] الورق يُطحن ويخلط كمرهم وتدهن به الحصبة.

[3] استخدام الأوراق شراب بمقدار (5غم) في 4/1 لتر ماء تغلي ثم تُشرب على (3) مرات يومياً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بان، يُسر، يَسَار، شوع، سَيَاع، الحبة الغالية، يسار لبان، حب الفهم، لبان.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Moringa optera

الانكليزية Ben-oiltree, Horse radish tree

الفرنسية Ben, Ben aptere, Moringa optere

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة البانيات، يطول كأشجار الأثل في استوائه كما يقول الشاعر:

يا أختَ غُصن البَان يا عينَ المَهَا   شيباً مَلَكتي قلوبَنَا وشباباً

وتثمر قرون كقرون اللوبياء خضراء اللون، وحبه أبيض مغبر يشبه الفشق ويوجد في شمال الحجاز والهند وباكستان وسفوح الجبال وحواف الوديان ذات التربة الصخرية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

شجرة فواحة عطرية.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمار (حب البان) ويستخرج منه زيت يسمى زيت البان أو دهن البان، ويدخل في صناعة العطور. .

6- **المحاذير**: غير سامة تدخل في مركبات التجميل والعلاجات الطبية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للكلف والنمش.

[2] علاج للجرب والحكة والأكزما.

[3] مركبات علاج الحروق.

[4] علاج الفطريات البيضاء السريعة الانتشار في الجسم.

[5] علاج البهق.

[6] علاج أمراض المفاصل.

[7] علاج للقروح المتعفنة والدمامل.

[8] يدخل في علاج الثآليل.

[9] علاج تضخم الطحال.

[10] يدخل دهن البان في تكبير بعض الأعضاء خصوصاً الثدي والإحليل.

[11] تقوية الذاكرة وعلاج النسيان.

8- **المركبات** : يستخرج من لب البان مادة زيتية مستحبة الطعم تُعرف بدهن البان، وتحتوي على زيت ثابت يميل شكله إلى الخضرة فهو يستخدم للأكل في بعض المناطق الريفية ويحتوي على أحماض دهنية.

[1] أوليك (Oleic).

[2] بالمتيك (Palmitic).

[3] ستياريك (Steiaric).

[4] بهيميك (Behemic).

كما تحتوي على مركبات ثلاثية وثنائية وأحادية كما تحتوي على فلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تجفف الحبة ونعجن كل (25) غم مع شمع العسل وزيت البان بقدره حتى يكون مثل المرهم ويستخدم في الأمراض الخارجية المذكورة.

[2] أو يستخدم مسحوق البان نشوقاً عن طريق الأنف لتقوية الذاكرة.

[3] أو يحمص قليلاً مثل المكسرات ويؤكل على الريق مقدار 3-4 حبات في اليوم.

[4] وتدخل في المركبات العلاجية للأمراض المتقدمة.

10- **ملاحظة:** أجود حبوب البان الكبار الرزينة العطرية.

ودهن البان غير قابل للتأكسد والحموضة وهذا الزيت له قابلية على اكتساب الروائح مما يجعله يدخل في شتى التراكيب العطرية والصناعية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بلوط، دار مازو، جفت، السنديان الأحمر

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Quercus inFectoria

الانكليزية Aleppo oak, Galloak

الفرنسية Lechened Aleppo

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة البلوطية وهو شقيق الزان والكستناء وأنواعه كثيرة حسب البلدان ويوجد في شمال العراق وسوريا ولبنان وتركيا وروسيا، ويصل ارتفاع الشجرة إلى حوالي 20 متراً.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس له رائحة وطعم اللحاء والثمار مر والثمار بعد الطبخ تتحول إلى طعم حلاوة بمرارة.

5- **الفائدة** : في اللحاء بالدرجة الأولى ثم الثمار.

6- **المحاذير:** الإكثار منه يُسبب الإمساك وإنسداد الأمعاء.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد لعلاج الدزنطاريا.

[2] الإسهال المزمن.

[3] علاج جيد لقرحة المعدة والإثنى عشر.

[4] مقوي للأمعاء.

[5] يدخل في صناعة المراهم الخاصة بالحروق والجروح العفنة.

[6] يقضي على الفطريات الموجودة بين الأصابع والفخذين.

[7] علاج الأكزيما.

[8] حمام مهبلي لتقليل الإفرازات والروائح الكريهة والقضاء على التهاب عنق الرحم.

[9] علاج لوقف النزيف.

[10] مضاد للتقيء ومنشط للجسم خاصة في حالات الخمول.

8- **المركبات :**

المادة الأساسية موجودة في النبتة وهي الغدة النباتية أي: المادة الأساسية العفصية الدابغة.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُجفف اللحاء وغطاء البلوط المحبب ويُطحن بدرجة (الباورد) وكل (3غم) يغلى مثل الشاي أو نقيعاً ويشرب 3 مرات في اليوم.

[2] ويستخدم المسحوق مع زيت الخروع للجروح الخبيثة بمقدار (50 غم) مسحوق + 10 غم زيت خروع.

10- **ملاحظة:** الجفت من الأمور المهمة بالنسبة للمرأة حيث يُستخدم في الحمامات المهبلية باستمرار للمحافظة على الأنوثة والحياة الزوجية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ناخو، نينية

2- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة ومناطق التواجد.

3- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة زكية وطعم لاذع حريف.

4- **الفائدة** : تكمن في البذور.

5- **المحاذير**: الإكثار منه يُسبب التعرق الشديد وقد يؤدي إلى الإغماء.

6- الفوائد العلاجية:

[1] منظم لضربات القلب. [2] منشط جنسي.

[3] علاج القولون العصبي. [4] يستخدم في حالات الشقيقة.

[5] مقوي للذاكرة.

[6] يدخل في علاجات الشيخوخة.

[7] مطهر للأمعاء من الفطريات والبكتريا.

7- كيفية الاستخدام :

تُحمَّص البذور مثل القهوة إلى الاشقرار ثم تُطحن وتستخدم، ولا تستخدم طرية أو بدون تحميص إلا باستشارة المختص.

8- **ملاحظة:** تعتبر النينية مادة عطارية مشهورة جداً تدخل في كثير من الاستعمالات.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



زنْجَفر، الحجر الأحمر، زُنجفر

2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية Cinnabar

الفرنسية Minium

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

حجر موجود في الطبيعة يُستخرج من المناجم على شكل قطع حمراء ترابية إذا طُحنت كانت حمراء اللون جداً.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس لها رائحة وطعمها مج.

5- الفائدة :

في الحجر يستخدم آخر العلاج مثل الكي.

6- المحاذير:

سام لا يستخدم الأمن ذوي الخبرة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] سرطان الرئة.

[2] الروماتيزم.

[3] التشنجات.

[4] سرطان الدم.

[5] سرطان المثانة.

[6] الخمول.

[7] النسيان الشديد.

8- **المركبات** : محذور .... لذوي الاختصاص فقط.

9- **كيفية الاستخدام** :

لا تُستعمل إلا بإشراف المختص.

10- **ملاحظة:** مادة مهمة منذ القدم في العطارة ومهددة بالإنقراض.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

تُفّاح، يبروح، منداجودا، مندراك، تفاح المجانين، تفاح الجن، السابيرك.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Mandragora
الانكليزية	Mandragora, Mandrake
	Devil's apple
الفرنسية	Mandragora

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

عشبة برية معمرة من فصيلة الباذنجانيات شكلها شكل جسم الإنسان أوراقها كبيرة ، أزهارها كثيرة العدد، وألوانها مختلفة منها الأبيض والأزرق والأحمر والبنفسجي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها بسيطة.

5- **الفائدة** : تكمن في أعواده الراتنجية الصمغية الموجودة في الجذور.

6- **المحاذير:** هو سام داخلياً لا يستخدم إلا بإرشاد المختص.

7- الفوائد العلاجية:

[1] المادة الصمغية لعلاج (الشاكيل).

[2] الجذور مسهلة للبطن.

[3] طارد للديدان.

[4] الصمع مفيد للأورام الجلدية والقروح.

[5] الجذور تقي من الزهايمر.

[6] مضاد للأكسدة.

[7] مضاد للسرطان.

8- **المركبات :**

[1] ليغانات.

[2] البودوفيلوتوكسين.

[3] فلافونيات.

[4] راتنج.

[5] صمغ.

9- **كيفية الاستخدام :**

يُجفف الصمغ بالكحول وتُدهن به الثآليل والجروح والقروح العفنة.

10- **ملاحظـة:** هنـاك النـوع الأمريكـي منـه ، وهـذا لا يؤخـذ إلا بإرشـاد خبير وهو سام داخلياً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



ندّ، نِد

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Chamaenerion angustiFolium

Epilopium angustiFolium

الانكليزية Rose Bay willow Herb

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هو من البخور الجيد وهو خليط من العنبر والعود الهندي ومن المسك بأجزاء ومقادير متساوية وكلما تغيرت المقادير تغير النوع.

4- الفوائد العلاجية:

[1] مهدء عصبي.

[2] مقوي عام للبدن.

[3] منشط للذاكرة.

[4] مقوي للجنس.

5- كيفية الاستخدام :

يستعمل تبخيراً وتناولاً بمقدار (3غم) قبل النوم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

لِفت، السلجم، الشلغم

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Brassica rapa
الانكليزية	Rape Iurnip
الفرنسية	Rve, Navet
الألمانية	Wasserrube

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

بقلة زراعية من فصيلة الصليبيات، جذوره مستطيلة، أو مستديره مفلطحة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

مر عديم الرائحة.

5- **الفائدة :** في الجذور والورق الطري والزيت والبذور.

6- **المحاذير:** يؤكل مطبوخاً ومخللاً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج لالتهابات الصدر والبلغم. [2] علاج الذبحة الصدرية.

[3] مقوي للجنس. [4] منشط عام.

[5] علاج للدمامل والجراحات. [6] علاج لحب الشباب.

[7] علاج الأكزما. [8] مُلين ودافع للفضلات.

[9] مدرر للبول.

8- **المركبات :**

[1] أملاح معدنية. [2] كالسيوم.

[3] فوسفور. [4] بوتاسيوم.

[5] مغنيزيوم. [6] كبريت.

[7] ذهني كبريتي (آزوتي). [8] آرسبنيك.

[9] سكاكر 7.4%. [10] فيتامين P,B,A.

[11] حديد. [12] نحاس.

[13] يود.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يطبخ ويؤكل.

[2] غلي اللفت في الحليب ويشرب لمرتين يومياً.

[3] الزيت يدهن به في اليوم لمرتين.

[4] تخليل الدرنات مع الورق مفيد في حالات الضعف العام وللرياضيين.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ياسمين، ياسَمون



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Jasminum
الإنكليزية	Jasmine
الفرنسية	Jasmin

3- الفصيلة ومناطق التواجد :



نبات مُعمر بري وزراعي من سبط الياسمينات وفصيلة الزيتونيات كثيرة الأنواع.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة عطرية فوّاحة جملية.

5- **الفائدة :** الدهن المستخرج وجذر التطعيم.

6- **المحاذير:** الياسمين الأصفر نبته سُمّية شديدة الخطورة يستعمل بإرشاد المختص.

7- الفوائد العلاجية:

[1] عرق النسا.

[2] آلام الأعصاب.

[3] ضغط الدم.

[4] الشقيقة.

[5] تنظيم ضربات القلب.

[6] علاج الربو.

[7] التشنجات الفجائية خصوصاً أثناء السباحة.

8- **المركبات :**

[1] قلوانيات.

[2] الأندول (الجلسيمين والجلسيدين).

[3] أيريدويدات.

[4] كومادينات.

[5] حموض تنيك.

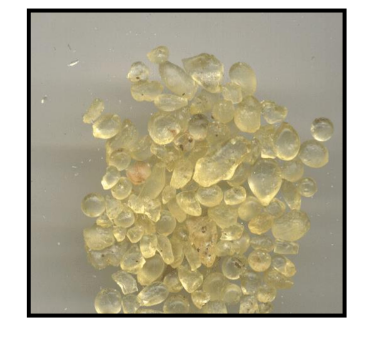
9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُجفف جذور التطعيم وتستعمل بمقدار (3 غم) غلياً ويشرب عند الحالات المذكورة.

[2] يستعمل الزيت دُهوناً خارجية للتدليك يومياً لمرتين.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

مَصطكا، مُصطكاء، مُصطكي، بطم مستكي، بطم، شرقي، ضرْو.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Pistacia Lentiscus

الانكليزية Ientisk, Mostiktree

الفرنسية

Lentisque, Pistachier Lentisque, Arbre aumastic

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة البطميات ينبت بالمناطق الجبلية وبرياً على سواحل الأنهار وشجرته صغيرة القد تعلو من 2 -6 متر.

4- رائحة النبتة وطعمها :

طيب الرائحة.

5- **الفائـدة** : يُشق اللحاء فتسيل مادة صمغية راتنجية مشهورة تسمى (العلك).

6- الفوائد العلاجية:

[1] مُقشع للبلغم.

[2] علاج للسعال.

[3] علاج للإسهال.

[4] علاج الحبوب والقروح الجلدية.

[5] يدخل في صناعة حشو الأسنان.

[6] مطهر للفم ويقضي على الفطريات.

[7] مُضاد للفم ويقضي على الفطريات.

[8] مُضاد للتخمة وسوء الهضم.

7- **المركبات :**

[1] راتنج (الفاوبيتا راتنجات).

[2] زيت طيار (الفالبينين).

[3] حموض التنيك.

[4] حمض المستيك.

[5] بيينات.

8- **كيفية الاستخدام :**

[1] تمضغ كعلكة.

[2] النوع السائل نأخذ منه (5 غم).

[3] تُدهن به الجروح والقروح والحبوب أو تُخلط مع الشمع العسلي وزيت الخروع.

9- **ملاحظة:** هذه العلكة مشهورة جداً وتعتبر صديقة العائلة وهي مهمة جداً لمن يشكو من رائحة الفم.

1- النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

نيلوفَر، نينوفَر، لينوفَر، اللوطس.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Nymphaea

الانكليزية Wauter lily

الفرنسية Nenu phar NenuFar

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

جنس نبات مائي جميل الشكل من فصيلة النيلوفريات لها أصل كالجزر، وساق ملساء، وتطول بحسب عمق الماء فإذا ساوى سطح الماء أورق وأزهر بلون أزرق أو أصفر أو أحمر أو أبيض.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : لها رائحة طيبة.

5- **الفائدة** : تكمن في الجذور والزهور.

6- **المحاذير**: الإكثار منه مضر بالجهاز العصبي.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الجذور والنيلوفر الأبيض قابض ومطهر.

[2] مغلي الجذور علاج للزحار والإسهال.

[3] علاج النزلة القصبية.

[4] علاج آلام الكلية.

[5] الغرغرة بمغلي الجذور علاج لالتهاب الحلق.

[6] مغلي الجذور علاج لالتهاب عنق الرحم.

[7] علاج تقرحات الرحم.

[8] نقيع أزهار النيلوفر الأبيض مهدء للأعصاب وعلاج للقلق والكآبة.

8- **المركبات :**

[1] قلوانيات.

[2] نيمفايين.

[3] نوفارين.

[4] راتنج.

[5] غليكوزيدات.

[6] حمض تنيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُجفف الجذور ثم تطحن ونستعمل كل (5 غم) في قدح ماء تغلى وتشرب.

10- **ملاحظة:** نقيع الورد كل (5 غم) + قدح ماء.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



لبان هندي، لُبان ذكر، بستج، كُنك

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Boswellia serrata, B. corteus

الانكليزية Frankinceuse, olibanum tree

الفرنسية Boswellie des Indes, oliban

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الأشجار الجبلية من فصيلة البطميات متوسطة الطول نسبة إلى الأشجار العالية موطنها الأصلي الهند، وتشتهر بها جبال عُمان.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة طيبه وطعمه مُر.

5- **الفائدة :** تكمن في عصارة الشجرة الراتنجية وهي سريعة الجفاف لها عدة أنواع أجودها الصافي المائل إلى البياض.

6- **المحاذير:** تستعمل بخور وغذاء وعقاراً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] منشط للذاكرة.

[2] يجلو ظلمة البصر.

[3] علاج للقروح والجروح العميقة.

[4] إيقاف نزيف الدم.

[5] فاتح للشهية.

[6] طارد للغازات.

[7] منشط عام.

[8] مقوي ومطهر للمعدة.

8- **المركبات :**

[1] مواد راتنجية.

[2] صمغ.

[3] زيت طيار.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطحن وتخلط مع العسل أو السكر.

[2] تُطحن وتخلط مع الزبيب الأسود.

[3] تُخلط مع البهار وتستعمل.

ويكون مقدار الأخذ في الوجبة (5- 10غم).

10- **ملاحظة:**

الإكثار منه يُكسّل الأمعاء ويؤخر خروج الفضلات وعدم خروجها في الوقت المناسب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الخروب.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

الاسم العلمي Ceratonasiliqua

Carb

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار من الفصيلة البقلية مشهورة ومنها يصنع عصير الخروب.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها ليست طيبة وطعمها حلو.

5- **الفائدة** : في الثمار (قرون الخروب) واللحاء.

6- **المحاذير**: لا توجد وهي من الأغذية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] وقاية من الإصابة بضربة الشمس.

[2] خافض للحرارة.

[3] مقوي للجسم ويعتبر مكملاً غذائياً.

[4] طارد للديدان.

[5] اللحاء قابض للبطن.

[6] مقوي للبصر.

[7] مقوي للذاكرة.

[8] البذور مطهرة للأمعاء.

8- **المركبات :**

[1] سكريات.

[2] نشأ 0

[3] بروتينات.

[4] مجموعة من الفيتامينات.

[5] حامض التنيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] مغلي القرون.

[2] مغلي البذور.

[3] مغلي اللحاء.

قاعدة : ((خُذ الخروب لا لاحتياج فقط

بل غذاء للوقاية قط))

10- **ملاحظة:** ما كان الخروب في بيت أحدكم إلا وكان (لأهل البيت)

غذاءً ووقاء.

سَكنجبين

هو خلط الماء بالخل بالعسل والموازنة بينها مع إضافة طعم وفائدة معينة من الأعشاب المختارة.

طريقة الصنع :

[1] خل (1) لتر (تفاح، خل، أو عنب أو قصب أو تمر).

[2] ماء (3) لتر.

[3] (عسل أو سكر) 1 كيلو غرام.

[4] أعشاب (5غم) طرياً أو يابساً، والأحسن اليابس (نعناع، زعتر، ورد، ينسون، كراوية، شبت، زنجبيل، قرفة، قرنفل، جوزة الطيب).

ويُخلط الجميع على النار ما عدا الأعَشاب، وعند إنزال الخليط في النار توضع العشبة المناسبة، ولكل عشبة فائدة معينة مع الخل:

[1] خل التمر+ نعناع (لأمراض الكبد وسوء الهضم وكسل الأمعاء).

[2] خل التفاح + زنجبيل (للسمنة والكوليسترول).

[3] خل العنب + جوزة الطيب (مقوي للجنس ومنشط عام).

[4] خل التفاح+ شبت وينسون وكراوية (مفيد لطرد الغازات ودفع العضلات).

[5] خل التمر+ زعتر+ ورد (ترياق للسموم ومنشط عام).

[6] خل التمر + قرنفل وقرفة (يزيل الصداع والريح وآلام الجسم والمفاصل).

1- مرد سنج، الحجر الميت، مَزنل.

2- يكون بطحن كافة المعادن إلا بإستثناء الحديد لا يدخل فيه ، ويكون الجميع في بودقة خاصة مخروطية وتوضع في الكورة حتى ينسجم الجميع ويخرج الزبد إلى السطح وتنقى ثم تبرد وتستعمل وهو نوعان : الذهبي الأحمر والفضي حسب كمية النحاس والرصاص.

3- الفوائد :

[1] علاج داء الصدفية.
[2] الأكزما.
[3] البثور الجلدية.
[4] تكسر الأظافر.
[5] التشققات.
[6] القروح.
[7] الحروق.
[8] الكنكري (الآكلة).
[9] داء الفقاع.
[10] داء السمكة.
[11] يساعد في نعومة الجسم.

4- كيفية الاستخدام :

كل (10 غم) من الخليط يُطحن ناعماً مع شمع العسل وزيت الخروع بمقدار (100غم) حتى يتجانس بشكل المرهم و يستعمل خارجياً لمرتين باليوم.

الخرتيت

1- قرن وحيد القرن – الخرتيت ، قرن الكركدن ، الحريش0

هو قرن حيوان الكركدن من فصيلة الكركدنيات وهو أحد الأنواع الخمس الباقية ويعتبر ثاني أكبر الثدييات بعد الفيل وجلده سميك يميل إلى اللون البني أو الرمادي.

2- مكونات القرن :

[1] دهن.

[2] بعض المعادن.

[3] مادة هلامية صمغية.

3- الفوائد العلاجية :

[1] تنقية الجلد خارجياً من الحبوب والبثور.

[2] إزالة آثار الحرق.

[3] مقوي للأعصاب خارجياً.

[4] خارجياً مهم في حالات الضعف الجنسي.

4- كيفية الاستخدام :

يطحن القرن ناعماً جداً ويخلط مع زيت البلسم أو السيرج بمقدار (25 غم) مع 100 غم زيت، ونضيف إليه عصير الليمون الحامض بمقدار (10) مل وتخلط جيداً وتوضع في قدح ماء ساخن على نار هادئة حتى الغليان ثم

ترفـع مـن علـى النـار و توضـع فـي مكـان دافـئ لمـدة (10) أيـام ثـم تصـفى وتستخدم على شكل مرهم0

5- ملاحظة :

يُغشُّ قرن الكركدية بقرون الأيل الجبلي عند العطارين ، والأحسن عند صنع الخليط أن نضع معه القولنجان بمقدار (25 غم).



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ملوخية، ملوكية، مِلوخ، ملوخيا

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Corchorus olitorius

الانكليزية Jew's mallow, Naltajute

Mare des juiFs, corette Potageve, Guimauve

الفرنسية Mélochie

الألمانية Corchorus

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من النباتات القديمة في الاستخدام مشهورة جداً من فصيلة الزيزفونيات.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها مج.

5- **الفائدة** : فى الأوراق.

6- **المحاذير**: لا محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي للقلب.

[2] مقوي للجنس.

[3] منشط غدة البروستات لإنتاج السائل المنوي.

[4] مسكن لألم المعدة.

[5] ملين للبطن ضد الإمساك.

[6] مقوي للبصر والمصابين بالعشو الليلي.

[7] مهدء للأعصاب.

[8] مقوي عام للجسم ويعطي طاقة للرياضيين.

[9] تقوية جهاز المناعة.

8- **المركبات :**

[1] فيتامينات (B-A).	[2] مواد هلامية.
[3] كربوهيدرات.	[4] ألياف.
[5] حديد.	[6] فسفور.
[7] كالسيوم.	[8] بوتاسيوم.
[9] المنغنيز.	[10] الصوديوم.

9- **كيفية الاستخدام :** تستعمل الأوراق الجافة والطازجة وأفضل طريقة أن نصنع منها حساء ونضيف إليها الكزبرة وقليل من الكمون.

10- **ملاحظة:** الملوخية لا تفقد خواصها بالطبخ وتحتفظ بالفيتامينات والمعادن.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

مَحْلَب، الكرز البري، الكرز العطري، الكرز البحري.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Prunus Mahleb, Cerasus, Mahaleb

الانكليزية PerFumed cherry, ste Luciecherry

الفرنسية Mahaleb, Cerisier Mahaleb c.st lucie

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

شجرة كبيرة تصل إلى ارتفاع (10) أمتار، ثمارها بيضاء تميل إلى الصفرة أكبر من حبة القمح من الفصيلة الوردية، تنتشر في بلاد الشام والمغرب وأوروبا والمناطق الجبلية عامة.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

طيبة الرائحة حريفة الطعم.

5- **الفائدة** : في البذور وقشرة البذرة (ميعة يابسة).

6- **المحاذير:** قشورها بخور وبذورها طعام ولا ينصح بالإكثار.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] منشط للذاكرة.

[2] يمنع الخفقان وارتعاش الأطراف.

[3] منقي للصدر.

[4] علاج لضيق النفس.

[5] منقي للأمعاء.

[6] منشط للكبد.

[7] مُسكن لألم المرارة والطحال والكلية.

[8] مضاد لعُسر البول.

[9] علاج حب الشباب والكلف.

[10] يدخل في تراكيب أدوية الجرب.

[11] مفتت لحصى الكلية والمثانة.

8- **المركبات :**

[1] الكورمين. [2] زيت ثابت.

[3] حمض الأوليك. [4] اللينوليك.

[5] هيدروكربونات. [6] أسترولات.

[7] مواد هلامية. [8] فلافونيات.

[9] مواد عطرية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] (يُطحن كل 5غم) مع عصير التفاح.

[2] يطحن مع عصير الكزبرة الطازجة.

[3] مغلياً (5 غم) في قدح ماء يومياً لثلاث مرات يومياً.

10- **ملاحظة:** قشور ثمرة المحلب بخور نافع للصُداع وعلاج كثرة التثاؤب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

سكر النبات، أبلوج، طبرزَد، قندة، قند، قنديد.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية Sugar – candy

الفرنسية Sucre candie

وهو عبارة عن سكر بلوري مصنوع بطريقة خاصة.

3- طريقة التحضير:

[1] سكر. (1) كيلو غرام.

[2] ماء نصف لتر.

[3] بياض البيض (بيضة واحدة).

[4] ملح الطرطير (طرطرات) 2/1 غم.

[5] بنزوات الصوديوم (1غم).

[6] ماء ورد (10 سي سي).

حيث يخلط السكر بالماء وأثناء الغلي نضيف بياض البيض مع المزج وعندما يطفو الزبد على الخليط نرفعه ونضيف ملح الطرطير ونبروات الصوديوم مع تحريك الخلط جيداً حتى يتجانس تماماً ثم نطفئ النار ونغطي الوعاء بغطاء من الخشب المثقوب وينزل خيوط من الثقوب إلى داخل الخليط، ويترك (10-20) يوماً إلى أن يجمد السائل وبعد ذلك

نخرج الخيط محمل بهذا السكر الجديد ويُصب الباقي في قوالب خاصة، ويترك إلى حين الإنجماد ونخرج في أشكال جميلة.

4- **الفوائد :**

[1] علاج جيد للسعال.

[2] علاج الذبحة الصدرية.

[3] مقوي للحنجرة واستعماله يصقل الصوت.

[4] علاج لحساسية القصبات.

[5] علاج لروائح الفم.

[6] بحة الصوت.

5- **ملاحظة:** سكر النبات يتلون بعدة ألوان ويمكن أن نضع معه أي نوع من الأعشاب لكي يكتسب طعماً ، ويغلى مع الأعشاب ثم تصفى وتستعمل.

1- **زِنجار، زُنجار، زنجارة، زركه، زرقة، أول أكسيد النحاس.**



2- الانكليزية Verdet

الفرنسية Verdigris

ويتكون عندما يتعرض النحاس إلى الماء والهواء صدأ أخضر اللون على سطحه.

3- **المحاذير :**

سام خطر الإستخدام داخلياً وخارجياً لا يستخدم إلاّ بإستشارة المختص.

4- **الفوائد العلاجية :**

مفيد في علاج الأمراض الجلدية خصوصاً الفطريات والزوائد الجلدية، والبثور.

5- **طريقة التحضير :**

[1] نقوم بإذابة (25 غم) من الزركه في 4/1 لتر ماء بشرط أن نضع خل بمقدار (10 سي سي) أو كحول مع رج الخليط جيداً.

[2] نسحق مقدار (25 غم) من الزركه، ونضع معه ثمرة السرو بمقدار (10) غم ثم يُخلط بالفازلين بمقدار 50 ملم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

تمر هندي، حَوْمر، حُمَر

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Tamarindus indica

الانكليزية Tamarind tree Tamarind

الفرنسية Tamarin, Tamarimier

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الغزنيات وأصله في الهند ويزرع في عدد من البلدان الحارة والإستوائية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة بسيطة وطعمها حامض.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمار والقشور.

6- **المحاذير:** الإكثار من الثمار يولد الإسهال، والقشور تولد القبض.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد لحالات الصرع.

[2] أوراقه طاردة للديدان.

[3] الثمار دافع للفضلات وملين للبطن في حالات الإمساك.

[4] زهرة الشجرة منظمة لعمل الكبد.

[5] شرابه يُنظم حرارة الجسم ويقي من ضربة الشمس.

[6] تدخل القشور في علاج حب الشباب.

8- **المركبات :**

[1] حمض النيكوتينيك.

[2] فيتامين B_3.

[3] زيت طيار (الجيرانيال، الجيرانيول، الليمونين).

[4] سكريات.

[5] بكتين.

[6] بوتاسيوم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُصنع من الثمار عصير ويُشرب بشرط عدم التخمير لأنه يولد اضطرابات في الأمعاء وغازات.

[2] القشور مطحونها مادة قابضة ضد الإسهال ، وتدخل في خلطات علاج حب الشباب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

هِليون، حمام الهليون

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Aspargus A. oFFicinalis
الانكليزية	Asparagus
الفرنسية	Asperge
الألمانية	Asparagen

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من النباتات البقلية ، فصيلة الهليونيات نبات ذو شهرة عالية يُقدم على موائد الطعام.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها مج.

5- **الفائدة** : تكمن في الجذور.

6- **المحاذير:** لا توجد محاذير وهو من الطعام.

7- الفوائد العلاجية:

[1] يساعد في تنظيم الكوليسترول في الجسم.

[2] مضاد للتخمة. [3] دافع للفضلات.

[4] منقي للدم. [5] منشط للكبد.

[6] طعام جيد للذين يشكون تهيج القولون.

[7] مهدء عصبي.

8- **المركبات :**

[1] كربوهيدرات 15%. [2] غلوكوسيدات.

[3] فيتامين B_2, B_1, A, C [4] حديد .

[5] فوسفور. [6] نحاس 4% .

[7] مغنيسيوم 4%. [8] يود.

[9] إسباراجين. [10] حامض الفوليك.

[11] بوتاسيوم. [12] كالسيوم.

[13] الصوديوم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُطبخ على البُخار ويدخل في عمل السلطة.

[2] يُصنع منه حساء.

[3] يستعمل كمُخلل مع زيت الزيتون.

10- **ملاحظة:** تناول الهليون يُقلّص البطن ويجعل الكشح (الخصر) أكثر جمالاً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

خرْدل

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Sinapis
الانكليزية	Mustard
الفرنسية	Moustarde, Seneve
الألمانية	SenF

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الصليبيات ينبت في الحقول مع الزرع وعلى حافة الطريق وفي البراري والبساتين ، خشن الأوراق مربع الساق (أصفر الزهر).

4- رائحة النبتة وطعمها :

طيبة الرائحة طعمها لاذع.

5- **الفائدة** : تكمنُ في البذور.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يؤدي إلى تخدش الأمعاء وحدوث التقئ.

7- الفوائد العلاجية:

[1] تدخل في مراهم علاج الروماتيزم وآلام الظهر والمفاصل.

[2] تُستخدم داخليا لتقوية الأعصاب وتنشيط الدورة الدموية.

[3] يساعد على التخلص من التشنجات الناتجة عن نقص الأوكسجين في الدم.

[4] لَبْخة الخرْدل نافعة لإنبات الشعر ولداء البطة وداء الثعلب.

8- **المركبات :**

[1] زيت دسم 30%.

[2] حامض أروسيك ($22H4_2O_2$).

[3] ميزوزين.

[4] سوكنات السينابين الحامض.

[5] غلوكوز.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُعمل كصلصة وتُستخدم.

[2] يُستخدم لبخة من مطحون الخردل وتُعجن بالماء أو بياض البيض وتوضع من ساعة إلى ثلاث ساعات.

[3] يُنقع مقدار (3غم) خردل في قدح ماء ويُشرب مرة واحدة بعد الطعام.

10- **ملاحظة:** الخردل بخور مع الحرمل مفيد للحالات النفسية ومهدء للأَعصاب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذر الخردل الأسود، المسطردة الحريفة، الإسفندان.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Brassica nigra

الانكليزية Mustard

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الصليبية ويزرع في القارات الخمس وأكبر دولة مُصدرة للخردل (هولندا).

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة لكن طعمها حاد حريف أكثر من الخردل الأبيض.

5- **الفائدة :** تكمن في البذور والزيت والأوراق الغضة الطرية الطازجة.

6- **المحاذير:** الإكثار منه مُضر لأن له القابلية على خدش المرئ والأمعاء خصوصاً الأسود والإكثار منه يمنع جدار المعدة من إفراز مادة الهيدروكلوريك.

7- الفوائد العلاجية:

[1] منشط للخلايا خصوصاً الجلد وعند الإصابة بالآكلة (الغنغري).

[2] علاج داء الثعلب.

[3] علاج الروماتيزم.

[4] حارق للدهون.

[5] فاتح للشهية.

[6] هاضم للطعام.

[7] علاج فعال للبرد والنزلات الشعبية والسعال.

[8] يدخل في البهارات والأطعمة كتوابل.

8- **المركبات :**

[1] زيت ثابت 27%.

[2] الجلايكوسيد.

[3] بروتينات 35%.

[4] مواد هلامية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تستخدم في الأطعمة كتوابل لأنها تدخل في باب الأبازير والمعاجين.

10- **ملاحظة:**

الأسود أقل فائدة علاجية من الأبيض.

ومن الأحسن فصل الزيت قبل الطحن.

تنبيه : الطعم والحدة ليست في البذرة لكنها موجودة في أنسجتها.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذر الخردل الأبيض، إسفندان أبيض، المسطردة البيضاء

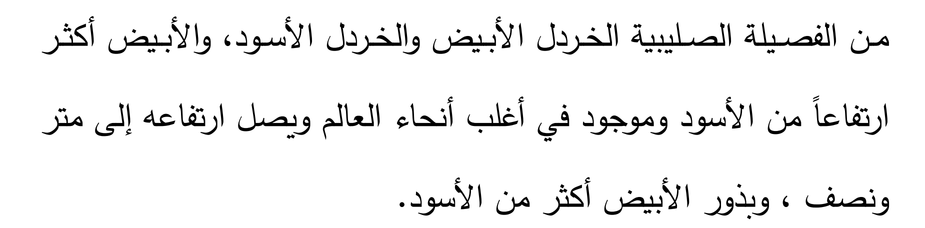


2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Brassika alba

الانكليزية Mustard

3- الفصيلة ومناطق التواجد :



من الفصيلة الصليبية الخردل الأبيض والخردل الأسود، والأبيض أكثر ارتفاعاً من الأسود وموجود في أغلب أنحاء العالم ويصل ارتفاعه إلى متر ونصف ، وبذور الأبيض أكثر من الأسود.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : ليس لها رائحة وطعمها حاذق حريف.

5- **الفائدة** : تكمن في البذور والزيت والأوراق الغضة الجديدة.

6- **المحـاذير**: الإكثار فيه مُضر خصوصاً شربه لأنه يخدش القصبة والمعدة والأمعاء.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يدخلُ في مراهم أمراض المفاصل والشلل النصفي (الفالج).

[2] يدخل في علاج داء الثعلب وداء البطة.

[3] علاج لداء النقرس.

[4] الأوراق فاتح للشهية وهاضم للطعام.

[5] تستخدم داخلياً في تنشيط الدورة الدموية.

[6] تقوية جهاز المناعة.

[7] مضاد للتسمم ومضاد الأغذية الفاسدة.

[8] تقوية القلب والشرايين.

[9] تنظيم الكوليسترول في الدم.

[10] يُستعمل مطحون الخَردل (لصقة) لتخفيف ألم الروماتيزم والمفاصل.

8- **المركبات** :

[1] مادة جليموكوسيدية Sinalbin.

[2] أنزيم الميروسين.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] يُصنع من الزيت مراهم للمفاصل والعضلات ويُدهن به صباحاً ومساءاً بمقدار 75% زيت مع 25% شمع برافين.

[2] داخلياً يُصنع منه شراب أو مسحوق يستخدم مع الطعام أو مع السكر، كل (5 غم) منه في الوجه صباحاً ومساءاً.

10- **ملاحظة:** بذر الخردل الأبيض أحسن من الأسود في علاج الأمراض المذكورة و(الأسود) أجود في البهارات والصلصات والأطعمة كتوابل.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

مِسْك

2- اسم النبات باللغات المشهورة



الانكليزية Musk

Moschus

الفرنسية Musk

Muse

الألمانية Bisam

اللاتينية Moschus

3- مادة عطرية دُهنية تتكون في غدة كيسية في بطن الغزال قريبة من الصُرّة ، وتوجد الغدة في الذكر فقط ويسمى (غزال المسك) أو (أيل المسك) وهو من فصيلة الأيليات ولها أنواع منها الأسود والأصفر والأبيض المصفر وأجودها الأسود.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : طيب الرائحة طعمة مج.

5- **المحاذير:** يستخدم بخور وعطر ، وبنسبة خاصة في الأدوية.

6- **الفوائد العلاجية:**

[1] مقوي للقلب.

[2] نافع في حالات الخفقان.

[3] منشط للبدن.

[4] دافع للفضلات.

[5] يدخل في أدومة علاج العين خصوصاً الماء الأبيض.

[6] مقوي للجنس.

[7] يقوي المناعة.

[8] يدخل في صناعة الترياق المضاد للسموم.

[9] علاج للبرد والزكام.

7- **المركبات :**

[1] زيت طيار 1.4%.

[2] مسكون Muskone.

[3] هرمونات استيرولية.

[4] مسكوباير يدين Muskcopyridine.

[5] قلويدات.

[6] أنزيمات.

8- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُطحن مع العسل بمقدار (50 غم) مع 1 كيلو عسل.

[2] شرباً كل 2/1 مثقال مع عصير فواكه.

[3] يُستخدم كبخور.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



عُود، أجار، ألنجوج

2- الاسم العلمي:

AquilARiA sPP

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة السوسبيان مشهور جداً ، ضرْبٌ من الطيب والبخور ينمو في المناطق الإستوائية وشبه الإستوائية ، مثل الهند ، وكمبوديا ، وفيتنام ، وأندنوسيا ، وماليزيا ، والصين ، وأجوده الكمبودي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

طيب الرائحة في طعمه قوة.

5- **الفائدة** : عند إصابة الأشجار ببعض الأنواع من الفطريات تمرض ويتكون داخل الشجرة ما يُسمى بالعود.

6- **المحاذير**: لا يُنصح باستعماله داخلياً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي للصوت والحنجرة.

[2] مهدئ للأعصاب.

[3] منشط للغدد الصمَّاء.

[4] مفيد في حالات الأَرق.

[5] علاج للكآبة.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار.

[2] زيت دهني.

[3] قواعد عضوية.

[4] راتنج.

[5] مادة عفصية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يستخدم كبخور.

[2] يُتعطَّر بالزيت.

[3] نقيع الخشب كل (5غم) في قدح عصير ليمون حامض ساخن.

10- **ملاحظة:** العود سيد البخور وينقلك عبر البحور.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



يقطين ، قرع ، شجر

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Cucurbita
الإنكليزية	Gourd
الفرنسية	Courge
الألمانية	Schmukkurbis

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من النباتات الحولية أو المعمرة من فصيلة القرعيات لها أنواع كثيرة ومشهورة غنية عن التعريف.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة لها طعم حلو مج.

5- **الفائدة** : في الثمار والبذور.

6- **المحاذير**: لا محاذير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج للمصابين بالزهايمر.

[2] علاج للأعصاب والأرق.

[3] مقوي ومطهر للأمعاء.

[4] الإمساك المزمن.

[5] التهاب الكلية.

[6] الروماتيزم.

[7] البواسير والناسور.

[8] الإسهال المزمن والدزنطاريا.

[9] مفيد لجميع أمراض القلب.

[10] طعام جيد للمصابين بالسكري.

[11] البذور علاج لالتهاب البروستات.

[12] علاج للأمراض الجلدية خصوصاً الحروق وحساسية الجلد.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين B, A.

[2] حامض اللوسين.

[3] حامض التيروزين.

[4] حامض البيبورازين.

[5] الفوسفور.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يؤكل مطبوخاً. [2] نيئاً.

10- **ملاحظة:** يسمى اليقطين عند العطارين طعام الأَنبياء.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



مشمش

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Prunus Armenica, Vulgaris

الإنكليزية Apricottree

الفرنسية Abricotier

الألمانية Aprikosen

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من الأشجار المثمرة المعمرة من فضيلة الورديات أزهارها بيضاء ، وثمارها قبل النضج خضراء وعند النضج صفراء برتقالية.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة وعطرها فى أزهارها وطعمها حلو حامض.

5- **الفائدة** : تكُمن في النوى والثمار وزيت البذور الحلو والمُر.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يؤدي إلى التُّخمة والإنتفاخ والتطبل.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] الزيت المُر عِلاج ناجح لحبوب الوجه وتجاعيد البشرة.

[2] لوزة النوى المُر مُحمَّصة مفيدة لعلاج ضعف أهداب العين ومقوية لها.

[3] الزيت المُر علاج لإزالة القشرة من فروة الرأس.

[4] الزيت الحلو مفيد في تقوية الأظافر وإزالة الجلد المقشر حول الأظافر.

[5] الزيت الحلو يستخدم في إزالة السواد من المفاصل والمناطق الحساسة وتحت الإبط.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين (PP, B_5, B_2, B_1).

[2] عنصر كالجزرين.

[3] أملاح معدنية.

[4] مغنيسيوم.

[5] فوسفور.

[6] كالسيوم.

[7] حديد.

[8] بوتاسيوم.

[9] صوديوم.

[10] كبريت.

[11] منغنيز.

[12] كوبلت.

[13] بروم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُدهن بالزيت مباشرة والأفضل أن نضع معه عصير الليمون أو الخل أو الكحول كعامل مساعد.

[2] يُخلط مع شمع العسل ونصنع منه مرهماً.

10- **ملاحظة:** بيت العطارة لا يمكن أن يستغني عن نواة اللوز المُر.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ديبَاس، راوند ريباسي ، رباص ، يَعْميصا

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Rheum Ribes
الانكليزية	Currant Fruited rhubard, Gooseberry currant
الفرنسية	Rhubarbe- Groseille
الألمانية	Rhabarber

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات معمر من فصيلة البطميات موطنها الشرق الأوسط وتستعمل في بعض البلاد بكثرة ويُصنع منها شراب مثل السوس والعنب.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة ثمارها حامضة حلوة.

5- **الفائدة** : في الدَّرنات.

6- **المحاذير:** هي من الأغذية والإكثار منها مُسهل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] خافض للحرارة. [2] مقوي للقلب.

[3] يزيل الخفقان. [4] منشط للدورة الدموية.

[5] يدخل في مركبات علاج البواسير. [6] منشط للكبد.

[7] مفيد للصفراء.

[8] يدخل في علاج فايروس الكبد A.B.C.

[9] يدخل في علاج قرحة الفم.

[10] علاج لسرطان الفم والقروح الخبيثة.

8- **المركبات :**

[1] انتراكينونات (3-5%)، رايين، إيمودين، ألد).

[2] فلافونيات (كاثيكين).

[3] حموض الفينوليك.

[4] حموض التنيك 5-10%.

9- **كيفية الاستخدام :**

تُستعمل الجذور الجافة أو الطرية.

[1] نغلي (5غم) في قدح ماء وتشرب.

[2] خلط (50 غم) مع كيلو عسل وتستعمل.

[3] الجذور الطرية كل (10غم) تغلى مع العسل في قدح ماء.

[4] يؤكل نيئاً.

10- **ملاحظة:**

تُعتبر من الأعشاب المهمة لأنها تدخل في كثير من العلاجات الخاصة بالمعدة والاثني عشر وهو أفضل مطهر للقولون.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

عرق الطيب، السوسن، ورد البنفسج ، ورد البنفشة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Iris Florintena
الانكليزية	Florentineivis & Orrosroot
الفرنسية	Iris de Florence
الألمانية	Florentinische

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة السوسنية عشبه معمرة لها ريزومة أرضية تحتوي على الزيت العطري وتستَخرج بطريقة التقطير أو نقيع بواسطة المذيبات ويجب تقشير هذه الريزومات حتى يكون الزيت صافياً غير داكن وكلما عُتّق كان أفضل وأقل التخزين للريزومات 3 سنوات ثم يكون استخلاص الزيت منها.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : رائحتها زكية جداً وطعمها حلو مُر.

5- **الفائدة** : تكمن في الزهور والزيت العطري.

6- **المحاذير:** غير سام من المعطرات المستخدمة في كثير من المجالات الصناعية والطبية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الزهور علاج لحالات العصبية والكآبة.

[2] علاج للربو.

[3] الزهور منشط للرئة ولعمليات الشهيق والزفير.

[4] الزهور علاج لطرد الديدان من الأمعاء.

[5] منشط للكبد.

[6] الزهور نافعة في تخفيف الآم الحيض عند الصغيرات في السن.

[7] الزيت العطري مفيد لحالات التوتر والقلق ومهدئ للأعصاب.

[8] مسحوق الريزومات مفيد لعلاجات الوجه والتجاعيد.

8- **المركبات :**

[1] كافور السوسن (عنصره العطري ، إيرون، رائحة البنفسج).

[2] عفص. [3] إريدين.

[4] راتنج. [5] زيت دهني معقد التركيب.

9- **طريقة الاستعمال :**

[1] الزهور تُنقع كل (20 غم) في لتر ماء ساخن مدة 2/1 ساعة ثم يشرب 3 مرات في اليوم بمقدار فنجان أو فنجانين في الوجبة.

[2] الريزومات تقشر وتجفف وتطحن مثل الباودر ثم تستخدم مع ماء الورد للوجه أو مع العسل كل (10) غم مع (30) غم عَسَل.

[3] الزيت يستخدم للتعطير في مناطق الجسم تحت شحمتي الأذن ومناطق قياس النبض وفي نهاية اليد وتحت الإبط وعلى رأس الأنف.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الزعتر، الصعتر، الزعتر هوى، الزعتر، أبو وردة، زعتر فارسي.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Thymus, T. Vulgaris
الانكليزية	Thymus garden Thyme
الفرنسية	Thyme, T. Commun

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الشفوية يوجد منه بري وبستاني، والبري أوراقه دقيقة إبرية له وردة زرقاء، والبستاني صغير الورق شبه بيضوي، والبري أقوى من البستاني في الطعم والرائحة وهو مشهور في كثير من البلدان.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحته عطرية وطعمه حاذق يميل إلى المرارة.

5- الفائدة : في الأوراق.

6- المحاذير: يُعتبر من الأبازير غير سام.

7- الفوائد العلاجية:

[1] فاتح للشهية.

[2] طارد للغازات.

[3] هاضم للطعام.

[4] مطهر للجهاز التنفسي.

[5] يدخل في علاج الربو والسعال.

[6] يُطهَر الصدر من البلغم.

[7] غسول للفم واللثة.
[8] طارد للديدان.
[9] منشط للكبد.
[10] التخلص من الدهون.
[1] مُنظم هرموني للنساء.
[12] مضاد لفطريات الأمعاء.
[13] مضاد لفقر الدم.

8- **المركبات :**

[1] زيت عطري.
[2] الثيمول.
[3] الكاريكول.
[4] حمض التنيك.
[5] الكربوليك.
[6] بورينول.
[7] فلافونيات.
[8] زيت دهني.
[9] عفصي.
[10] راتنج.
[11] صمغ.
[12] تربينات.
[13] إسبنات الجيرانيل.
[14] أوريغانات.
[15] غلوكوسيد.
[16] حامض الصابونوسيد

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



دبس العنب ، دبس التمر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية Grape jam

الفرنسية Raisne

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

أشهر دبس هو دبس التمر ثم دبس العنب بشرط عدم تخمره لأن ذلك يخرجه عن حالته الأصلية إلى حالة غير مطلوبة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

فيه رائحة خفيفة مثل الماء الآسن ، الأول طعمه حلو حامض والثاني حلو كامل 0

5- **الفائدة** : هذه الخلاصة من دبس العنب أو دبس التمر إما أن تتثخن بالشمس أو على النار.

6- **المحاذير:** لا توجد محاذير وهو من الأغذية الشائعة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] دبس التمر منشط للكبد.

[2] دبس التمر ينقي الجسم من الصفراء.

[3] مقوي للأعصاب ومنشط عام.

[4] دبس العنب منشط للدماغ.

[5] يزيد من كفاءة الرئة للشهيق والزفير.

[6] دبس التمر له دور في بناء العظام وتقويه العضلات.

8- **المركبات** :

[1] سكريات.

[2] أحماض عضوية.

[3] بروتينات.

[4] ألياف غذائية.

[5] مضادات للأكسدة.

[6] فيتامين A, E.

[7] مجموعة فيتامين B.

[8] نيامين.

[9] ريبوفلافين.

[10] فلورين.

[11] بوتاسيوم.

[12] بوتاسيوم.

[13] جليسي.

[14] تريونين.

[15] ألياف سليلوزية.

[16] فينولات.

[17] مركب بيتا 1-3 دي جلوكان.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

رازيارنج، شُمار، شُمزة، شومار، حبة حلوة، شُومر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	F.Vulgare
اللاتينية	Feniculum
الفرنسية	Fenouil

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الخيميات وأنواعه عديدة ومنتشرة في أكثر البلدان مشهورة عند العطارين.

4- رائحة النبتة وطعمها :

لها رائحة زكية طيبة وطعمها حلو لاذع.

5- **الفائدة** : في البذور والسيقان والجذور.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير وتعتبر من الأغذية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للتخمة وسوء الهضم. [2] علاج لحالات التسمم.

[3] تقضي على البكتريا والديدان.

[4] يدخل في مركبات العلاجات الخاصة بالدم والكبد.

[5] مُطهر للمجاري البولية. [6] منشط للذاكرة.

[7] منقي للبشرة ويعطي حيوية للوجه.

[8] يدخل في علاج قرحة المعدة والإثني عشر.

[9] منشط للدورة الدموية.

[10] يُساعد المعدة في هضم الطعام كأنها أنزيمات هاضمة.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 8%.	[2] الأنيتول.
[3] الفنكون.	[4] الميثيل تشافيكول.
[5] فلافونيات.	[6] كومارينات.
[7] البيرغبتين.	[8] سيترولات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تطحن بذور الشومر (حبة حلوة) ثم كل (4 غم) في قدح ماء نقيعاً أو غلياً.

[2] يؤخذ المطحون مع الطعام أو عن طريق كبسول معبأ بعد الطعام عدد 2 كبسولة.

[3] زيت البذور + زيت الجذور يستخدم للأمراض المذكورة.

10- **ملاحظة:**

زيت البذور مع زيت الجذور تُدهن به الحبوب وآثارها في الجسم وهي علاج ناجح للخلاص من الترهلات الموجودة في الجسم نتيجة عدم لعب الرياضة والسمنة.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

رينشاد، حُرف، حرفرف ، أبو خنجر، قرة العين ، حرف الماء.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Lepidium sativum, Nasturtium

الانكليزية Garden cress, Tongne Gross

الفرنسية Ceesson alenois, Passerage cultive Nasitor, Cressonnette

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الصليبيات تزرع في أغلب البلاد وتقدم على مائدة الطعام مهمة جداً لمن تقدم بالسن أو من فوق الأربعين لذلك فإن قدماء العطارين في العراق يسمونها (قرة العين).

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

لها رائحة فلفلية خفيفة مع طعم.

5- **الفائدة :** في الورق والسيقان الخضراء الغضة والبذور.

6- **المحاذير:** الإكثار يولد هيجاناً في الدم ويخدش جدار الأمعاء.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] منشط جيد ومقوي للجنس.

[2] هاضم للطعام دافع لأضرار الأطعمة الدسمة الصعبة الهضم.

[3] علاج الروماتيزم.

[4] مقوي للأعصاب مفيد في حالات التهاب الأعصاب المحيطية.

[5] مقوي للشعر مانع من تساقطه.

[6] الإكثار من الأوراق والسيقان يمنع تسوس الأسنان ويحافظ على بياضها.

[7] منشط لمدامع العين. [8] طارد للديدان.

[9] له القابلية على تقوية حواس الأسنان.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين B_2, B_1, P. [2] كبريت.

[3] كالسيوم. [4] حديد.

[5] نحاس. [6] زنك.

[7] منغنيز. [8] يود.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] الأوراق والسيقان الطازجة مع الطعام أو بعد الأكل.

[2] طحن البذور وخلطها مع العسل ويؤخذ بعد الطعام.

[3] تطحن البذور وتُعجن مع التمر ويؤكل منها بعد الإفطار.

[4] الزيت يستخدم خارجياً ولا يجوز داخلياً إلا بإرشاد المختص.

10- **ملاحظة:**

يقول العطارون عن الرشاد أنه مانع الشيب (كناية عن عودة الشيخ إلى صباه).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



ثمار الكسبرة ، بذور الكزبرة.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Coriandrum sativum

الانكليزية Coriander

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

مـن الفصـيلة الخيميـة والمـوطن الأصـلي هـو البحـر الأبـيض المتوسـط وتتصدر روسيا بالمركز الأول.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحة الورق عند الإنبات قريبة من رائحة السمك أما البذور فإنها طيبة في عطرها ومذاقها.

5- **الفائدة :** في البذور والأوراق.

6- **المحاذير:** غير سام وهو من الطعام والتوابل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] فاتح للشهية.

[2] منشط للمعدة على إفراز مادة الهيدروكلوريك.

[3] هاضم للطعام.

[4] تقوية الجهاز الهضمي.

[5] طارد للغازات.

[6] مسكن للمغص المعوي.

[7] يدخل في أدوية الكبد وأمراض الدم.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 1.5% يتكون من دلتا اللينالول والفالبينين والتربينين.

[2] فلافونينات.

[3] كومارينات.

[4] فثاليدات.

[5] حموض فينوليك.

[6] دهن يحتوي على الكورياندرول.

[7] جيرانيول.

[8] سينايول.

9- **كيفية الاستخدام :**

طحناً ثم بعد ذلك سقياً مع السكر أو بدونه ، قبل الطعام فاتح للشهية ، وبعد الطعام هاضم جيد.

10- **ملاحظة:**

النبتة مهمة في البيت خاصة عند الحالات الطارئة للأطفال من المغص والغازات عند الرضاعة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ثمار الكراوية ، بذور الكراوية.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Carum carvi
الانكليزية	Caraway, common caraway
الفرنسية	Carvi
الألمانية	Kummel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخيمية ومشهورة عند العطارين غنية عن التعريف موجودة عند كل عطار شرقاً وغرباً.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها عطرية زكية نفاذة و هي لذيذة الطعم مرغوبة عند الصغار والكبار.

5- **الفائدة** : في البذور والزيت والأوراق الغضّة الجديدة البرّاقة.

6- **المحاذير:** غير سامة ، من الأطعمة والتوابل.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] طارد للغازات. [2] فاتح للشهية.

[3] هاضم للطعام. [4] دافع للفضلات.

[5] علاج حالات التسمم البسيطة. [6] علاج للتخمة.

[7] مدرر للحليب عند المرضع.

[8] علاج حالات المغص المعوي.

8- **المركبات :**

[1] دهن عطري (كرفون 45- 60%) وهو سيتون.

[2] كربور (30%). [3] ليمونان.

[4] حوامض دهنية. [5] بروتيدات.

[6] غلوسيدات. [7] عفص.

[8] سلولوز.

[9] زيت طيار (كارفون40-60%).

[10] فلافونيات. [11] متعددات سكريد.

[12] زيت ثابت.

9- **كيفية الاستخدام :**

يستخدم مثل الشاي بعد الطعام أو قبله كفاتح للشهية.

أو يستعمل في الأطعمة لدفع مضار الانتفاخ وسوء الهضم.

10- **ملاحظة:**

النبتة وأخواتها مثل الشبت والكمون والكزبرة واليانسون رفاق في خانة العطار.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بصل العنصل، بصل النار، الغيصلان، بصل الجبل، قاتل النار.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Urginia maritima

الانكليزية Squill

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الزنبقية ينمو برياً على سواحل بلاد حوض البحر الأبيض المتوسط وهو صنفان أبيض وأحمر، الأبيض يستعمل علاج طبي والأحمر مبيد للفئران.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة وطعمها حاد.

5- **الفائدة** : المُستخدم طبياً البصلة وهي توجد فوق التربة وجزء قليل منها في التربة وهي كثيرة في المناطق الصخرية الترابية.

6- **المحاذير**: الأبيض طبي والأحمر سام.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي للقلب. [2] منظم لضربات القلب.

[3] مفيد للرياضيين خصوصاً العدَّائين.

[4] يُنظم ضغط الدم.

[5] يُحسّن الصوت ويُعطي القابلية لأداء جيد.

8- **المركبات :**

[1] جلوكوزيد سيلاين "أ".   Scillarin A

[2] سيلارين "ب".   Scillarin

وهاتان المادتان يعودُ إليهما الفَضل في عِلاج القلب ، والإستعمال يكون بنسبٍ بسيطة جداً فإذا زاد يكون قاتلاً.

9- **كيفية الاستخدام :**

لا يُستخدم إلا بإشراف أخصائي خبير بهذه النبتة أو إشراف خُبراء الأدوية في المعامل الطبية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الحرجل، السناوي، الشبيه بالسنا.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Solenostemma argel

الانكليزية Argel الانكليزية Arghel

الفرنسية Arguel

الألمانية Arghelse ma

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة السناوية البرية التي تنمو طبيعياً ولا تزرع ، وإذا جُمعت البذور وزُرعت تكون ضعيفة الإنبات ، وهي تشبه السنامكي ولكن أوراقها أسمك من السنامكي وفوائدهما متقاربة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها مُر جداً أكثر من السنامكي.

5- **الفائدة** : تكمن في الأوراق بعد الجفاف.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يؤدي إلى التسمم والإسهال الشديد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مُسْهل ومطهر للأمعاء خاصة بعد حدوث إمساك شديد أو حالة تسمم. [2] منقي للدم.

[3] يزيد مناعة الجسم. [4] منشط للكبد.

[5] علاج للتخمة.

[6] مخفض ومنظم للكوليسترول في الجسم.

[7] مقوي للقلب.

[8] يساعد في إنقاص الوزن لكن بكميات قليلة.

8- **المركبات :**

[1] عصارة لبنية راتنجية.

[2] مواد قلويدية.

[3] فيتامين (K) الذي يساعد في عمل الكبد.

9- **كيفية الاستخدام :**

يؤخذ الورق اليابس من النبات بمقدار (10غم) في كل قدح ماء يُغلى على النَّار جيداً ثم يبرد ويصفى ويشرب بعد الطعام بثلاث أو أربع ساعات.

10- **ملاحظة:**

الحرجل أغلى من السنامكي تجارياً لذلك تدخله عمليات الغش فيجب الحذر من ذلك.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ثمار الكمون، بذور الكمون.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Cuminum Cyminum
الانكليزية	Cumin
الفرنسية	Cumin
الألمانية	Echter Romerkummel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخيمية، والكمون موطنه الأصلي وادي النيل ويزرع في حوض البحر الأبيض المتوسط والهند وهي مشهورة عند العطارين.

4- رائحة النبتة وطعمها :

لها رائحة قوية مميزة ونفاذة وطعم لاذع فيه قليل من المرارة.

5- **الفائدة** : تكمن في البذور والزيت.

6- **المحاذير:** من الأبازير غير سام.

7- الفوائد العلاجية:

[1] طارد للغازات.

[2] دافع للفضلات.

[3] مُسكن للمغص.

[4] مضاد لسوء الهضم وتلبك الأمعاء والتخمة.

[5] فاتح للشهية.

[6] يدخل في علاجات قُرحة المعدة والإثنى عشر.

[7] يدخل في علاجات القولون.

8- **المركبات :**

[1] دُهن (كوميتول من 42- 48%).

[2] زيت طيار 2-5%.

[3] الألدهيدات والبينين والفاالتربنيول 25-35%.

[4] فلافونيات بما في ذلك (الأبيغنين).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يستعمل الكمون مطحوناً في أثناء الطعام سفَّاً أو بعد الطعام بمقدار (5غم) في الوجبة إلى (10غم).

[2] زيت الكمون (5- 7 قطرات) صباحاً ومساءاً بعد الطعام.

10- **ملاحظة:**

الكمون الصغير الحبة والطويل الحبة والكمون الأسود الجميع فيه نفس الفائدة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

أنيسون، آنيسون، يانسون، كمون حلو.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	PimPinella anisum
الانكليزية	Anis, sweet cumin, Aniseedplant
الفرنسية	Anisvert
الألمانية	Anis

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الخينيسيات يعلو من 60 إلى 90 سم أزهاره ما بين الأبيض والأصفر ثماره مُخضرة اللون أو غامقة غير منتظمة الشكل في كافة الدول ، ويُزرع على نطاق واسع في العالم.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحة عطرية وطيبة وطعمه حلو حاد.

5- **الفائدة** : في البذور.

6- **المحاذير:** ليست خطرة وخالية من السُّمّية ، وزيتها يُمنع على الحامل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للمغص وانتفاخ البطن.

[2] مُسكن للسعال ويدخل في علاج السعال الديكي.

[3] علاج الصداع ويدخل في علاج الشقيقة.

[4] منشط للكلية.

[5] علاج لتكسر كريات الدم الحمراء.

[6] علاج ناجح للمشاكل الهضمية عند الأطفال.

[7] يدخل في علاج الربو والقصبات.

[8] يُطهّرُ الصدر من البلغم.

[9] يُدر الحليب عند المرضع.

[10] علاج الضعف الجنسي وارتخاء الأعصاب.

[11] يدخل في علاجات الجرب.

[12] علاج لقتل القمل.

8- **المركبات :**

[1] أنيتول.

[2] ميتل.

[3] شافيكول.

[4] تربينات.

[5] نشأ.

[6] سكر.

[7] كولين.

[8] مواد راتنجية.

[9] فوراتوكومارينات.

[10] فلامنونيات.

[11] ستيرولات.

[12] بروتينات.

[13] فلينيليروبانوييد.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُغلى البذور وتُستخدم بدل الشاي كل (5غم) في قدح ماء وتستخدم البذور مطحونة أو صحيحة.

[2] تؤخذ مطحونة ناشفة مثل السُّفوف.

[3] وتُستخدم نقيعاً بالماء الساخن أو مع الكحول والماء لاستخراج الصبغة.

10- **ملاحظة:**

- زراعة الينسون مشهورة في مصر منذ أكثر من 4000 سنة ، وقد وجد في النصوص الفرعونية أنه مفيد جداً وله خاصية سحرية في العلاج.
- الإفراط في شرب الينسون يقلل من القدرة الجنسية للذكور.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الخشخاشي، أبو النوم، قاتل الشباب.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Papaver SomniFerum

الانكليزية Poppy الانكليزية Opjumpoppy

الفرنسية Pavot

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخشخاشية ومعروف بسمعته السيئة بين المجتمعات لأنه سبب في الإدمان وزيادة الجريمة ، وتحتوى أنسجته على مادة لبنية، وأزهاره بيضاء أو وردية وبنفسجية ومنشأ النبات آسيا ويوجد الآن في الهند وباكستان والصين وأمريكا الجنوبية وكان يُزرع في البلاد العربية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة عند الإنبات ، لكن العصارة رائحتها قريبة من رائحة الرطوبة أو العفن البسيط والطعم مُر مج.

5- **الفائدة :** الفائدة في البذور والفائدة المختبرية في عصارة النبتة وهي عبارة عن أخذ السائل الموجود في الثمار غير الناضجة.

6- **المحاذير:** إستخدام العصارة بدون إرشاد المختص جريمة كبرى وتدمير للصحة والمجتمع.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] البذور علاج للربو. [2] البذور علاج للأعصاب وإزالة التوتر.

[3] علاج للكآبة. [4] علاج للسعال.

[5] مضاد للإسهال. [6] علاج المفاصل.

[7] تدخل في صناعة الترياق.

8- **المركبات :**

[1] قلوانيات أفيونيا بما في ذلك :

[أ] المورفين 20%. [ب] 5% الناركوتين.

[جـ] 1% الكوريين. [د] البابافيرين 1%.

[2] حمض الميكونيك. [3] زلال.

[4] لثأ. [5] سكريات.

[6] راتنج.

9- **كيفية الاستخدام :**

غلياً بمقدار (5-10 غم) في لتر ماء أو حليب ونأخذ مقدار (فنجان) في الوجبة.

10- **ملاحظة:** عند العطارين يسمى (شراب الخرف) أو شراب الهرم، أو شراب الشيخ العليل لأنه تدمير للشباب والمجتمع، وعصارة المادة حرام كحرمة الخمر بل تزيد لأن الخمر كثيرهُ مسكر قليله حرام ، أمّا هذا فقليله مسكر فمن باب أولى هو حرام كقياس الضرب على التأفيف والله الموفق.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الحرمل، الحرملة، حرملين، حرمين، حرملول

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Peganum harmala

الانكليزية Harmal, Harmala, Africarue

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات شجري معمر يتبع الفصيلة الزيجوفيلية أو الرطراطية ينمو برياً في أكثر بلدان الشرق وأفريقيا، يصل ارتفاع النبتة إلى (80) سم وهي من النباتات القديمة في الإستخدام الطبي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

جافة عديمة الرائحة طعمها مُر.

5- **الفائدة** : تكمن في البذور والجذور.

6- **المحـاذير**: الإستخدام بكميات كبيرة خطير لأن فيها سُمّية ويجب الإستخدام تحت إشراف المختص.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للديدان الشريطية. [2] مقوي جنسي.

[3] يُدر الحليب عند المرضع. [4] تخفيف آلام الطمث.

[5] علاج للروماتيزم. [6] علاج الملاريا المزمنة.

[7] استنشاق الأبخرة الناتجة من البذور علاج للصداع وآلام الرأس.

[8] مهدأ عصبي.

[9] زيت البذور علاج للأمراض الجلدية ويدخل في علاج الجرب والإكزيما.

[10] زيت البذور علاج لألم المفاصل.

8- **المركبات :**

[1] حرملين Harmaline. [2] حرمين Harmine.

[3] جرملول Harmalol.

[4] تشكل هذه القلويدات حوالي 4% من وزن البذور ويكون قلويد الحرملين ثلثي كمية القلويدات الكلية بالبذور.

كما تم فصل قلويد بيجارين من أزهار وسيقان النبات.

وقد أثبتت التجارب والدراسات العلمية الحديثة أن هذه القلويدات قاتلة للكائنات الحية الدقيقة لذلك فهي تؤثر بالشلل على الديدان الشريطية وتفقدها الحركة فيسهل التخلص منها، كما وجد أن قلويد الحرملين يُنشط الجهاز العصبي المركزي في الإنسان.

9- **كيفية الاستخدام :** كل (5 غم) من البذور بدون طحن تنقع في ماء ساخن لمدة (10 دقائق) ثم تشرب باليوم لمرتين أو مسحوق الجذور بنفس الطريقة أو استنشاق أبخرة البذور عن طريق الحرق.

10- ملاحظة: هذه النبتة معروفة في الطب وعند العطارين باسم **بذرة الشفاء.**

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بقلة، بقلة حمقاء، بقلة لينة، بقلة زهراء، رِجْلة، فرفحين، بَرْبين.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Portulaco obracea

الانكليزية Purslane Garden Purslain

الفرنسية Poupier, P. Potafer, P. cultive

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الرجليات سوقه وأوراقه غروية مائية غَضّة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها بسيطة وطعمها مائل إلى الحموضة.

5- **الفائدة** : تكمن في السوق والأوراق.

6- **المحاذير**: من الخضروات ويستعمل بكثرة في المطبخ العراقي خصوصاً في بغداد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] طارد للديدان الصغيرة البيضاء.

[2] منقي للدم.

[3] مضاد حيوي ومقوي للجسم.

[4] مهدء عصبي ومنوم ومخدر بدرجة بسيطة.

[5] علاج للكبد والصفراء.

[6] علاج للفطريات المتكيسة في الأمعاء.

[7] منشط للمجاري البولية والكلية والمثانة.

[8] علاج لسوء الهضم.

[9] مضاد للمغص المعوي والكلوي.

8- **المركبات :**

[1] لُعابات.

[2] فيتامين P, B.

[3] صابونيات.

[4] أملاح.

[5] بروتيدات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تؤكل الأوراق والسيقان يومياً لمرتين قبل الطعام بنصف ساعة.

[2] تجفف الأوراق والسيقان كل معلقة صغيرة في قدح ماء تغلى وتشرب.

[3] تُطبخ كحساء و تؤكل.

10- **ملاحظة:**

من أفضل الأطعمة للأطفال لأنها تساعد فى طرد الديدان عندهم وتقوي مناعتهم وهي لذيذة الطعم أيضاً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بنفسج، بنفشه، الثالوث الكبير.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Viola V. odorta

الانكليزية Viola Violet

الفرنسية Viollette

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة البنفسجيات ألوانها عديدة ولكن الغالب فيها اللون البنفسجي والأبيض.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة طيبة وطعم مستساغ.

5- **الفائدة :** في الأزهار والجذور.

6- **المحاذير:** غير سامة تدخل في كثير من المطيبات الغذائية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مهدئ عصبي.

[2] مُلين للبطن.

[3] مطهر للمجاري البولية.

[4] يدخل في مركبات علاج السرطان.

[5] يدخل في مركبات التجميل (حب الشباب، الكلف، النمش).

[6] يدخل في مركبات علاج (الأكزمة والصدفية والحكة).

8- **المركبات :**

[1] صابونيات.

[2] زيت طيار.

[3] فلافونيات.

[4] ساليسلانات.

[5] قلوانيات.

[6] فيولين.

[7] مواد عفصية بسيطة.

[8] أملاح معدنية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] نقيع أزهار البنفسج في كوب ماء حار، يترك قليلاً ويشرب بعد ذلك (3-4) مرات في اليوم.

[2] تجفيف الأزهار مع الجذور واستخلاص الصبغة بالطريقة المذكورة سابقاً.

[3] إضافة مسحوق النبتة في المركبات المذكورة وتستعمل في الشرب (5 غم) في الوجبة يعني كل (6) أجزاء إلى جزء بنفسج.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بقدونس، مقدونس، كرفس رومي، معدنوس

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Petroselium Sativuon, Carum Petroselium,

Apium Petro0selium A. Vulgare

الانكليزية Common garden Parseley

الفرنسية Persilp Cuttive, P. commum

الألمانية Petersille

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخيمية يزرع في أكثر البلدان.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة خفيفة وطعمها خفيف غير لاذع.

5- **الفائدة** : في الأوراق والبذور والزيت.

6- **المحاذير**: الإكثار من الزيت يؤذي الكلية والهرمونات.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج لفقر الدم خصوصاً في حالة تضخم الطحال وتكسر كريات الدم الحمراء.

[2] منشط للدورة الدموية والأعصاب.

[3] مقوي للعظام خاصة في حالات الكُساح.

[4] فاتح للشهية. [5] تدخل البذور في صناعة الترياق ضد السموم.

[6] مطهر للمجاري البولية. [7] طارد للديدان.

[8] يزيل أثر الرائحة الكريهة والأبخرة الخارجة من الفم.

[9] يُخفف من ألم الدورة الشهرية.

8- **المركبات** :

[1] عنصر هرموني. [2] أبيول.

[3] فيتامين P,B,A. [4] حديد.

[5] كالسيوم. [6] فوسفور.

[7] منغنيز. [8] صوديوم.

[9] بوتاسيوم. [10] نحاس.

[11] يود. [12] كبريت.

[13] كلورفيل. [14] خمائر.

[15] زيت دهني (يبينان، أبيول، أبابيين).

9- **كيفية الاستخدام** : يستعمل الورق الأخضر أكلاً أو عصيراً ، أو تُسحق البذور ويؤخذ مقدار (5 غم) في الوجبة ، أو الزيت مقدار (4 قطرة) في الوجبة ، ويكون تجفيف الورق فى الظل ، واستخدامه فى الطعام مفيد للجسم خصوصاً الأمعاء.

10- **ملاحظة:** تدخل بذور الكرفس في علاج السرطان وهي من المضادات القوية لهذا المرض. ويكون الزيت الأصلي غامق اللون ذو كثافة عالية، أما الموجود في الأسواق فهو زيت مخفف جداً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



كاربا، كَهْرباء، كهَرمَان

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Ambra Cinerea
الانكليزية	Amber
الفرنسية	Amber, Ambregris, Ambrevai
الألمانية	Amber

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي مادة راتنجية متحجرة من العصور الجيولوجية القديمة، وهي أول مادة عُرف عنها التكهرب بالدلك، وهي عدة أنواع ومنها وأغلاها ثمناً (الكهرب الحجري) ثم (الكهرب الحشري) ثم (الكهرب الشفاف) ثم (الكهرب الباهت)، والكل لونه أصفر حسب الدرجات وتُصنع منه المسابح والحلي ، والموطن الأصلي **بحر البلطيق**.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة طيبة بالدلك والتبخير وطعمها مج.

5- **الفائدة :** في المادة الراتنجية الصمغية من أصماغ نوع من أشجار الصنوبر.

6- **المحاذير:** الإكثار يُتعب الكُلى.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج ومقوي للكبد.   [2] تنقي الدم.

[3] تقوي الذهن.   [4] تقي من الخرف.

[5] مقوي للبُنية عموماً.   [6] يزيد من الطاقة الكهرومغناطيسية للجسم.

8- **المركبات :**

[1] غول العنبر الأشهب.   [2] مادة بلسمية.

[3] مادة قابلة للذوبان.   [4] حامض البنزويك.

[5] ملح.   [6] عناصر كيميائية.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطحن ونضع (10 غم) في (1) كيلو غرام عسل ويؤكل منه (2) مرات في اليوم مقدار ملعقة كوب.

[2] تُذاب في الكحول بمقدار (100غم) كهرب + 2/1 لتر ماء + 40/1لتر كحول ويستخدم بإشراف الخبير.

[3] لبسه يؤثر على الجسم.

10- **ملاحظة:** مادة ثمينة في العطارة وتُباع بالمثقال ويدخلها الغش كثيراً وهناك نوع صناعي مُضر جداً تدخل في صناعته بعض المواد الكيميائية القابلة للذوبان بحرارة اليد عند التسبيح.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قُنبيط، قرنبيط، قرنابيط، الزهرة

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Brassica obracea botrytis
الانكليزية	CauliFlower
الفرنسية	Chou-Fleur

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الصليبية أزهارها بيضاء، من الخضروات المشهورة خصوصاً في المطبخ العربي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

له رائحة مُميزة وطعمه حلو مج ولكن عند طبخها تخرج رائحة كريهة (كرائحة الكبريت).

5- **الفائدة** : في زهرتها (الثمار).

6- **المحاذير:** لا توجد محاذير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] طارد للديدان.

[2] علاج الأمراض الجلدية كالجرب والصدفية والأكزما والدمامل.

[3] زيتها مع العسل مفيد لأمراض الصدر.

[4] منقي للدم يزيد من نسبة الحديد فيه.

[5] يدخل في تراكيب أدوية تنظيف البشرة وصفائها.

[6] يعطي مناعة للجسم ضد السموم.

[7] مقوي للذاكرة.

[8] يمنع نمو الخلايا السرطانية.

[9] مفيد في حالات هشاشة العظام.

[10] طعام جيد لمرضى السكر والضغط والكوليسترول.

[11] يزيد من إنتاج السائل المنوي.

[12] فيه مادة (سلفورافين) تقي العين من الحمى وتحميها.

8- **المركبات** :

[1] مواد كبريتية. [2] فيتامينات.

[3] معادن (كالسيوم، بوتاسيوم، كبريت، يود). [4] سلفورافين.

9- **كيفية الاستخدام** :

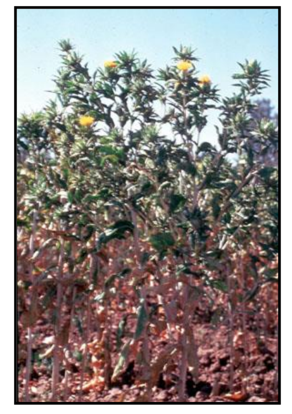
[1] طبخاً. [2] زيتاً (10 قطرات في قدح عصير ليمون).

[3] تجفف وتُطحن مع العسل (100 غم قرنابيط+ (1) كيلو عسل مُجفف).

10- **ملاحظة** : الإكثار من أكل القرنابيط يولد الغازات والإنتفاخ لذلك يُنصح بأكل (الزنجبيل والكمون) معه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قُرطُم، قرطم الصباغين، عُصْفُر، الزعفران الكاذب، بهرمان.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Carthamus tinctorius
الانكليزية	SaFFlower – False SaFFronlhistle
الفرنسية	Carthame, SaFran batard
الألمانية	FarbersaFFlar

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة المركبات الأنبوبية منتشر في الصين والهند وأندونسيا ومصر وتركيا وإيران وكل جزء من النبات له (اسم)، البذور البيضاء اسمها قُرطم، والتويجات للصفراء الخيطية تسمى (عُصفر).

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة طعمها مج.

5- **الفائدة** : في البذور والتويجات الخيطية.

6- **المحاذير:** لا توجد وهي مادة غذائية للطيور، إلا أن زيتها مُسهل غير سام.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج اليرقان عند الأطفال خاصة في الأشهر الأولى من الولادة.

[2] يدخل في علاجات الحروق خصوصاً الزيت مع التويجات لصناعة مرهم يُبقي الجلد السليم ويُسقط التالف.

[3] توضع البذور مع دقيق القمح ويؤكل منه في حالات التخمة وكسل الأمعاء واضطراب الهضم.

[4] شراب التويجات مفيد لألم الروماتيزم.

[5] البذور مع الشعير يُصنع منها حساء لعلاج حالات الكآبة والهم والصدمات النفسية وإزالة الأَرَق.

[6] شراب التويجات مسكن لألم الدورة الشهرية.

[7] ملين للمعدة مضاد للإمساك.

8- **المركبات** :

[1] غلوسيدات. [2] مواد دهنية. [3] هيوليات.

[4] سلولوز. [5] خميرة. [6] القرطمين.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] (2 غم) من العُصفر في 4/1 لتر ماء ساخن يُنقع مدة ساعة ثم يصفى ويحلى بعسل النحل أو عسل التمر ويُسقى الطفل في الوجبة مقدار فنجان لعلاج اليرقان.

[2] يُطحن القُرطم بمقدار (10 غم) في قدح ثم يُغلى ويُشرب باليوم لمرة واحدة أو مرتين.

[3] نضع مقدار (25غم) من العُصفر في (1) كيلو عسل ويُخلط جيداً ويُستعمل (3) مرات باليوم.

10- **ملاحظة:**

[1] العُصْفر من المواد المُلونة يستعمل في كثير من الصناعات 0

[2] مادة عطرية مشهورة في صناعة البهارات.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

الجرجير، صديق الرجال

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**



اللاتينية Eruca Sativa

الانكليزية Eruca

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

مـن الفصـيلة الصـليبية عشـب حـولي لـه أوراق بسـيطة مُجـزأة ، وأزهـاره صـفراء سكرية اللـون مشـهور فـي سـوريا ومصـر والعـراق والأردن ولبنـان وتركيا ويعتبر من الخضروات الأساسية في المائدة خصوصاً في مصر.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

رائحتها قوية وطعمها لاذع.

5- **الفائدة** : في الأوراق الغضّة والبذور والزيت.

6- **المحاذير**: من الأغذية غير السامة.

7- **الفوائد العلاجية**:

[1] زيته مقوي للشعر ويقي من القشرة. [2] هاضم للطعام.

[3] ملين للبطن. [4] طارد للغازات.

[5] مدرر للبول. [6] مقوي جنسي.

[7] يعتبر من الفيتامينات المائية والدهنية فهو جيد للأمعاء.

[8] منقي للدم. [9] مُدر للطمث.

[10] مُدر للصفراء.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين C, A.

[2] كالسيوم.

[3] حديد.

[4] زنك.

[5] فوسفور.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تعمل منه سلطة أو صلصة مع الطماطم والليمون وقليل من الماء وتؤكل مع الغداء والعشاء.

[2] تطحن البذور وتستعمل سفوفاً بعد الأكل بمقدار (5 غم) في الوجبة.

[3] الزيت أيضاً مهم بمقدار (5غم) في اليوم.

10- **ملاحظة:**

الجرجير مشهور جداً كما يقول المثل (لو تَعْلَمُ المرأة بفوائد الجرجير لزرعتهُ تحت السرير) وهو مفيد للرجال والنساء.

1– اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بسباسة، بساس، ثمرة الدفلى.

2– اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Nervium Oleander
الانكليزية	South Sea rose
الفرنسية	Laurier – rose
الألمانية	Echter oleander

3– الفصيلة ومناطق التواجد :

هذه الثمرة عند النضوج تنفلق ، وتجف على الشجيرة إلى شطرين ولونها بُني وورقها على شكل خطوط.

4– رائحة النبتة وطعمها :

الثمرة عديمة الرائحة ، مرارتها بسيطة.

5– **الفائدة** : في الثمرة.

6– **المحاذير:** خطورة الثمرة أقل من أجزاء الدفلى الأخرى.

7– الفوائد العلاجية:

[1] تدخل في علاجات الصدفية.

[2] تنشيط القلب والدورة الدموية.

[3] طارد للديدان.

[4] مقوي للأسنان واللثة.

8- **المركبات :**

[1] من أهم المركبات الكلوكوسيدات التي تستخدم كدواء ومنشط للقلب.

[2] ناربين (مماثل للديجيتالين).

[3] راتنج.

[4] سكاكر.

[5] كوارين.

[6] كاذب.

[7] أعفاص.

[8] أوليااندزين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] كل (3غم) من الثمرة في 4/1 لتر ماء تغلى وتشرب، ويمكن أن نزيد المقدار إلى (5 غم) لحد (15 غم) أو يستخدم كمسحوق (3غم) في الوجبة لثلاث مرات في اليوم.

[2] تستخدم الثمرة كبخور مع الحرمل.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بسباسة، داركسية، جاركون، جاريكون، جارجور

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Myristica

الانكليزية Mace, Nutmegtree

Muscadir commun, Macis

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة البسباسيات وتكون من القشرة الخضراء فوق القشرة اليابسة لجوزة الطيب (أي جوزة بوّة) المشهورة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

لها رائحة عطرية قوية وطعمها حار حريف أقل من جوزة الطيب ولونها أحمر غامق.

5- **الفائـدة** : فـي الغـلاف الأخضـر فائـدة مثلمـا هـو موجـود فـي جـوزة الطيب.

6- **المحاذير:** فيها سُمّية لذا لاتُستعمل بجرعات كبيرة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] طارد للغازات.

[2] يمنع التقيئ.

[3] مخدر.

[4] فاتح للشهية.

[5] علاج للتخمة وزيادة الوزن.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار حتى (15%).

[2] ألفابينين.

[3] أبيتابنيين.

[4] ألفاتربينين.

[5] الميريستيين.

[6] الألبينسين.

[7] الفرول.

[8] زيت ثابت.

[9] بوترين.

9- **كيفية الاستخدام :**

تخلط مع خلطات الأدوية وتؤخذ لوحدها، ونادراً ما تستخدم بكميات ضئيلة وتكون مخلوطة بالعسل أو مع القهوة أو الشاي الأخضر وتكون كمية الأخذ في الوجبة بمقدار 2-3 غم للكبار فقط.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



حصالبان، إكليل الجبل

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Rosmarinus officinalis

الانكليزية Rosemary

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الشفوية موطنه البحر المتوسط وتنتشر زراعته في جنوب أوروبا خاصة أسبانيا وفرنسا، ومراكز تجارة هذه المادة في يوغسلافيا وفرنسا والمكسيك، وهي عبارة عن شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى حوالي متر، أوراقها خيطية صغيرة تشبه الأشواك، كثيرة الفروع، لونها أخضر زيتوني.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها عطرية جميلة مريحة للنفس وطعمها مر.

5- **الفائدة** : في الأوراق والزيت.

6- **المحاذير:** من البهار غير سامة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] فاتح للشهية.

[2] طارد للغازات.

[3] مُسكن للمغص.

[4] علاج السعال والبلغم.

[5] مطهر للجروح والالتهابات الجلدية.

[6] يدخل في علاج الشقيقة.

[7] علاج الصرع.

[8] يدخل في مركبات الترياق.

[9] يدخل في مركبات علاج الكوليسترول في الدم.

[10] منقي للدم.

8- **المركبات** :

[1] زيت طيار ويحتوي على :

(أ) البورينول. (ب) الكامفين.

(ج) الكافور. (د) السينيول.

[2] فلافونيات (أبيجنين، ديوسمين). [3] حموض الستنيك.

[4] حمض الروزمارينيك. [5] ثنائي التربينات (بيكروسالفين).

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] يُستخدم طرياً مع اللحوم والخضروات في الطعام أو مجففاً كتوابل.

[2] غلي (5غم) من الأوراق في 4/1 لتر ماء ويشرب لمرتين في اليوم صباحاً ومساءاً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الحنظل، شمام البر، مربرة، التفاح المُر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Citrullus colocynthis
الانكليزية	Colocynth
الفرنسية	Cologvinte
الألمانية	BitterapFel

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة القرعية ينمو برياً وخصوصاً في المناطق الحارة والجافة، وهي عشبة زاحفة تمتد على وجه الأرض وثمارها تشبه الشمام أو التفاح تبدأ خضراء ثم تصفر وهي كثيرة البذور.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها كرائحة التراب وطعمها مُر جداً.

5- **الفائدة** : الثمار وخصوصاً البذور واللب.

6- **المحـاذير:** تستعمل خارجياً أكثر من الاستعمال الداخلي ويجب أن يكون الإستعمال بإشراف المختص لأنها سامة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج البواسير. [2] علاج الناسور.

[3] علاج المفاصل وآلام الظهر وعرق النسا.

[4] ترياق الأدوية المفردة. [5] علاج الروماتيزم.

[6] علاج التسمم. [7] علاج التخمة.

[8] مُنقي للدم. [9] علاج مرض السكر.

[10] يدخل في أدوية القلب بكميات ضئيلة.

[11] مُسهل قوي جداً. [12] علاج المجاري البولية.

[13] علاج الأمراض الجلدية كالجذام والبرص والالتهابات الخبيثة.

[14] علاج لسموم الأفاعي والعقارب.

[15] منشط للكبد. [16] علاج للصفراء.

[17] علاج للصداع.

8- **المركبات :**

[1] زيت دهني. [2] قلويدات.

[3] سيترولول.

9- **كيفية الاستخدام :**

لا يستعمل إلاّ باستشارة المُختص خصوصاً داخلياً ، وفي الحنظل قابلية أنه إذا ربط في أسفل كعب القدم فإن طعم المرارة يصل إلى الفم ولا يستعمل لوحده بل يكون مع الأعشاب.

10- **ملاحظة:** الحنظل **(عروس العطارة)** عند أهل الخبرة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

حشيشة الدينار، الجُنجُل.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Humulus LuPulus
الانكليزية	Hops
الفرنسية	Houblon
الألمانية	Echter hopfen

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة التوتية نبات عشبي معمّر مُتسلّق، جذورهُ عميقة لها عدة سيقان خشبية مضلعة تحمل أوراق مفصصة مشهورة في دول عدة خاصة التي تهتم بصناعة الخمور خصوصاً فرنسا وانكلترا وأمريكا الشمالية وخاصة كاليفورنيا.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها كالمواد المتخمرة وطعمها مُر جداً.

5- **الفائدة :** في الثمار المركبة الناتجة عن النورات المؤنثة.

6- **المحاذير:** لا تستخدم العُشبة إلاّ في الحالات المرضية لأنها مُنومة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج التهاب الأعصاب. [2] الهستريا.

[3] مرض التوحد.

[4] الكآبة والقلق والأرق والحالات النفسية المختلفة.

[5] مدرر للبول. [6] منظم لضغط الدم ولضربات القلب.

[7] فاتح للشهية.

8- **المركبات :**

[1] لعاب. [2] عفص.

[3] أملاح معدنية. [4] صابونيات.

[5] مواد مرة (لوبولين يحتوي على الهيوميولين واللوبولون وحمض الفاليريانيك)

9- **كيفية الاستخدام :**

تُطحن الثمار ثم يُؤخذ مقدار (2-5 غم) في قدح ماء ويغلى على النار ويؤخذ قبل الطعام بنصف ساعة يومياً لمرة أو مرتين وفي الحالات القصوى لثلاث مرات.

10- **ملاحظة:** تدخل عشبة الدنانير في صناعة الخمور.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

القرطم، الزعفران الكاذب، العُصفر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Carthamus tinctorius
الانكليزية	SaFFlower
الفرنسية	Carthame
الألمانية	FärbersaFFlor

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي من الفصيلة المركبة تشبه الزعفران ولذلك يدخلها الغش، وترتفع حوالي متر وساقها أجوف، وبقلات النبات صفراء تميل إلى الإحمرار عند النضوج، والبذور لونها أبيض بقدر بذرة عباد الشمس.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها مج مُر قليلاً.

5- **الفائـدة** : في البذور والبقلات، والشائع أن البذور تسمى قرطم والبقلات تسمى عُصفر.

6- **المحاذير**: غير سام من الملونات يدخل الطعام والأدَوية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مدد للصفراء.

[2] يساعد شرب البقلات بانتظام على ترك التدخين.

[3] تقوية المثانة وعلاج الخدوش الناتجة عن الرمل في المجاري البولية.

[4] تساعد في تأخير القذف عند المصابين بسرعته.

[5] تدخل في بعض الأكاسير العلاجية.

[6] علاج المجاري البولية.

8- **المركبات :**

[1] غلوسيدات. [2] مواد دهنية.

[3] هيوليات. [4] سلولوز.

[5] فيتامين C.

[6] القرطمين Rouge vegetal. [7] الكارثمون.

[8] الليغنانات. [9] متعددات السكريد.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطحن البذور وتستخدم مع القمح والشعير في الخبز.

[2] البقلات مثل الشاي (5) غم في 2/1 لتر ماء.

10- **ملاحظة:** التأكيد على تجنب الغش في هذه المادة حيث يُستبدل الزعفران بالعُصفر قال النبي صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم : (من غشّنا فليس منّا).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ست الحسن، البلادونا، مجمل العيون.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Atropa belladonna

الانكليزية Belladornna

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الباذنجانية معمر موطنه الأصلي أوروبا وقد زرع في العراق ومصر وأصله بري، ويزرع أيضاً بواسطة البذور ولكن بنقع البذور مدة (5 دقائق) في حامض الكبريتيك (50%) ثم يُغسل سبع مرات ثم يزرع.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها مثل التراب الرطب والطعم مُر قليلاً.

5- **الفائدة** : في الأوراق والسيقان.

6- **المحــاذير:** لا تُستخدم إلا بإشراف المختص وإلاّ فإنها تؤدي إلى حالات هلوسة وجفاف الفم وحرارة عالية وإضمرار الجسم.

7- الفوائد العلاجية:

[1] يدخل في علاج الربو. [2] يدخل في علاج السعال الديكي.

[3] علاج لضيق القصبات. [4] مقوي للأعصاب ومهدء.

[5] علاج ضعف الإنتصاب عند الرجال.

[6] منشط للدورة الدموية. [7] يزود الجسم بالطاقة خاصة للرياضيين.

8- **المركبات :**

[1] قلوانيات التروبان.   [2] الهيوسيامين.

[3] الأتروبين.   [4] فلافونيات.

[5] كومارينات.   [6] قواعد طيارة (نيكوتين).

9- **كيفية الاستخدام :**

لا تستعمل إلا بإشراف الخبير المختص لأن مضاعفاته شديدة.

10- **ملاحظة:**

تدخل ست الحسن في الكحل بكميات قليلة جداً لتوسيع حدقة العين.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

السكران المصري، السكران الأوروبي، البتج الأسود، البتج الجبلي.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Hyoseyamus muticus

الانكليزية Henbane

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الباذنجانية عشب معمر صحراوي بري مغطى بزغب غزير له أوراق مزغبة والبقلات بيضاء ذات عروق أرجوانية، والثمرة تحتوي على بذور سوداء.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها كريهة جداً والطعم مُر مج.

5- **الفائدة** : الأوراق ثم البذور ثم السيقان ثم الجذور.

6- **المحاذير**: يُتعامل معها كنبات سام ولابد من إشراف مختص.

7- الفوائد العلاجية:

[1] منظم لضربات القلب.

[2] تقليل إفرازات العرق واللعاب في الجسم.

[3] مقوي للأعصاب ومهدء.

[4] يدخل في علاج الصرع.

[5] مفيد للثة والفم والأسنان عموماً.

[6] علاج آلام المفاصل والفقرات.

[7] يفيد علاج حالات الجنون المفاجئ.

8- **المركبات :**

[1] الهيوسين. [2] الهيوساين.

[3] الأتروبين. [4] الكويولامين.

9- **طريقة الاستعمال :**

لا تستعمل إلا بإشراف المختص والأفضل استخلاص القلويدات منه في المختبر، أما الأوراق فنأخذ مقدار (3غم) من الورق في لتر ماء وتغلى ثم تترك لتبرد ثم تشرب بمقدار فنجان صباحاً وفنجان مساءاً.

10- **ملاحظة:**

هذه النبتة تُسمى عند العطارين (العُمدة) ولا تستخدم إلا بإشراف خبير نباتات.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

الصبّار، الصبّار الأسود، صبره مره.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Aloe vera & Opuntia Ficus

الانكليزية Aloes & Prickly Pear

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من الفصيلة الزنبقية شجرة يصل ارتفاعها إلى مترين أو أكثر والجزء المستخدم منها الأوراق السميكة التي تسيل منها المادة القاتمة اللون وتسمى (الصبر) وهي لا تذوب في الماء ولكن تذوب في الكحول المخفف تركيز 60% وتنتشر في المناطق شبه الصحراوية والدافئة.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة والطعم (مر) مج فيه قليل من الحلاوة.

5- **الفائدة** : تكمن في العصارة التي تسيل عندما تقطع الأوراق من الأسفل وتجف في الهواء وتتحول إلى مادة صلبة قاتمة اللون.

6- **المحاذير:** مادة مطهرة ومسهلة ، الإكثار منها مضر بالصحة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مُفيدة لإخراج الأخلاط الأربعة (الصفراء والسوداء والبلغم والدم) في حالة الزيادة.

[2] تقوي الذاكرة خصوصاً في حالات الشيخوخة (الزهايمر).

[3] مفيدة لأوجاع الذبحة الصدرية. [4] علاج للتسمم.

[5] علاج قرحة المعدة والإثنى عشر.

[6] علاج للسعال (كشراب مع العسل).

[7] مطهرة للجروح والقروح الخبيثة والحروق.

[8] علاج حالات الأكزما والجرب والحكة والقمل.

[9] مقوي للشعر.

[10] علاج للحروق الناتجة عن المواد الكيميائية والإشعاعات الذرية.

8- **المركبات :**

[1] لثأ. [2] سكريات.

[3] فيتامين C. [4] حموض فاكهة.

[5] فلافونيد. [6] سكر غلوكوز.

[7] لعاب. [8] بكتين.

[9] عفص. [10] حوامض :

(أ) تفاحي. (ب) غلوتاميني.

(ج) دودي الخصر. (د) ليموني.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يستعمل الصبر (العصارة النباتية) مذاباً في الكحول ويستعمل خارجياً.

[2] مطحوناً مع العسل أو الكزبرة (100غم)، والصبر (20 غم)، وتستخدم سفّاً مقدار (5غم) في الوجبة حسب القابلية.

10- **ملاحظة:** الصبر يسمى علكة التقطين تُدهن به الحلمة حتى يُفطم الطفل دون تأثير على الطفل وتقوي المناعة عنده.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



خولنجان، الجذرة الحمراء.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية	Alpinia gaianagal
الانكليزية	Gelangal & Lesser galand
الفرنسية	Galanga
الألمانية	Galantwurzel

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من الفصيلة الزنجبارية موطنهُ الأصلي جنوب الصين كثير الإستعمال قديماً ، والآن بدأ الناس يعودون إلى استعماله في الأطعمة لأنه من البهار.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

ذات رائحة زكية عطرية وطعمها لاذع حار المذاق.

5- **الفائدة** : في الريزومات أي الجذور حيث تحتوي فوائد كبيرة.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يولد الجفاف وتيبس الفم واختلال في ضغط الدم.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] طارد للغازات. [2] هاضم للطعام.

[3] منشط للأمعاء فاتح لانسدادها. [4] فاتح للشهية.

[5] مقوي فعَّال للجنس.

[6] علاج آلام المفاصل وتيبس الركبة.

[7] علاج عرق النسا.

[8] مفيد لآلام الظهر عند الرجال والنساء.

8- **المركبات** :

[1] زيت عطري 1% يحتوي على :

(أ) الألفابنين. (ب) السينيول.

(ج) الليناالون.

[2] لاكتونات التربينات الأحادية النصفية.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] تُطحن المادة طحناً جيداً وتستعمل مثل البهار أي التوابل في الطعام.

[2] غلياً مثل الشاي بعد الطعام في اليوم لمرتين صباحاً ومساءاً.

10- **ملاحظة:** يعتبر الخولنجان من المواد المقوية الفعالة خاصة للرياضيين والعاجزين جنسياً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الصمغ العربي، الكُثيرا

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Acacia senegal

الانكليزية Gum arabic

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

الصمغ العربي والكُثيرا من الفصيلة القرنية ولكن اسم الكُثيرا (Astragalus gummiFer) ، والصمغ العربي من شجرة السفط السنغالي وتزرع في السودان ، ويدخلها الغش بالصمغ من شجرة المشمش.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الطعم والرائحة.

5- **الفائدة** : في المادة السائلة العميقة التي تسيل من الشجرة.

6- **المحاذير:** غير سام يستعمل في الأغذية والأدوية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج السعال والبلغم والتهابات الصدر.

[2] علاج خشونة الصوت (البحَّة).

[3] منشط للرئة وعمليات الشهيق والزفير.

[4] يدخل في علاج تفتيت الحصى وحرقة البول عند نزول الرمل.

[5] علاج المغص الكلوي وعجز الكلية (الفشل الكلوي).

[6] تنقية الجسم من السموم.

8- **المركبات :**

[1] 0.8 – 4% مواد معدنية. [2] كالسيوم.

[3] بوتاسيوم. [4] مغنيزيوم.

[5] مواد عفصية. [6] دياستازات.

[7] أوكيدازات. [8] غلوسيدات.

[9] الفورفورول. [10] حامض الألدويدونيك.

[11] حامض أورونيك. [12] أوزات Oses.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يذاب الصمغ العربي والكثيرا في الماء ببطئ وتستعمل.

[2] تطحن وتضاف إلى الأدوية حسب الكثافة.

[3] شرباً (30 غم) في لتر ماء تذاب مدة يوم أو يومين حتى تكون كسائل كثيف وتغلى وتستعمل.

10- **ملاحظة:**

يدخل الصمغ العربي والكثيرا في العلاجات العشبية بكثرة حيث يعطي كثافة وقوام للأعشاب (الخلطات العشبية) ويعتبر أيضاً من مكسرات سموم الأدوية (مخفف للعوارض السالبة).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الطحالب، عشبة الدم ، كرنب البحر



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Fucus Species

الانكليزية Algae

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الطحلبية وهي من الطعام في موائد أوروبا وأمريكا واليابان والصين ، والطحالب أنواع طبيعية بحرية وزراعية وطبيعية موجودة في مناطق برية وفي بعض المستنقعات ومنها الحمراء والخضراء والسوداء المخضرة أو المحمرة ، وتصل أنواعها إلى سبعين.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها كرائحة السَّمك ، وطعمها كطعم الخضار الطبيعي ولكنها غنية ومفيدة أكثر من أي مادة خضراء.

5- **الفائدة** : في النبتة كاملة.

6- **المحاذير:** الطَّالحب الموجودة في مناطق ملوثة لا تُؤكل ولا تُستخدم في أي مجال ، والطَّحالب لها قابلية في القضاء على السموم الفطرية المتكونة في بعض المواد المخزونة ومنها أعلاف الدواجن والفول السوداني والأرز.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مقوي عام لأعضاء الجسم. [2] مضاد للتجلط.

[3] مضاد لتصلب الشرايين. [4] مضاد للكوليسترول.

[5] منقي للدم من لدغ الأفاعي والعقارب والعناكب والمواد الصناعية السُميّية والطعام الفاسد ونحو ذلك .

[6] مقوي فعال للقلب فهي مادة عشبية تزيد عمر القلب ميكانيكياً والأعمار بيد الله.

8- **المركبات :**

[1] الكلوروفيل. [2] مادة غروية تسمى (كاراجنين)

[3] (الألجينات) وتدخل في صناعة الأدوية.

[4] مادة (الآجار) وهي مادة غذائية لإنتاج البكتريا والفطريات.

[5] محتواها الكربوهيدراتي عالي جداً أكثر من 50%.

9- **كيفية الاستخدام :** تُستخدم كغذاء في كثير من الموائد العالمية ومن أراد أن يُطيل عمرَ الأجهزة التي تعمل داخل الجسم فليأكل الطحالب.

10- **ملاحظة:** للطحالب دور مهم بمرور الزمن في مقاومة السُّموم والتدرج السُمّي في محاولات الإغتيال للرؤساء والملوك والقادة والعلماء والمفكرين لأنها تقوم بامتصاص العناصر الثقيلة الملوثة للمياه بتركيزات عالية مما يتُيح إمكانية تنقية الدم والمحافظة على الصحة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الصفصاف، أم الضفائر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Salix Sp.
الانكليزية	Willow
الفرنسية	Saule, Osier
الألمانية	Parpurrotweide

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الصفصافية وهي أشجار عالية مرتفعة يصل ارتفاعها إلى حوالي 25م لها أوراق شريطية وتحمل أزهاراً وحيدة الجنس في نورات هرمية، ويوجد كثير من أنواع الصفصاف ولكن المشهور منها ثلاثة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتُها طيبة زكية ذات طعم مُر.

5- **الفائدة** : في الأوراق لها فائدة عظيمة في صناعة الأسبرين.

6- **المحاذير:** غير سامة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مهدئ عصبي. [2] يَمنع تصلب الشرايين.

[3] مضاد للتجلط. [4] مُضاد لتكوين الحصى في المرارة.

[5] منقي للدم. [6] علاج للروماتيزم.

[7] تخفيف آلام المفاصل.

[8] يُصنع منه لصقة خاصة للمفاصل خصوصاً عند الحوامل.

8- **المركبات :**

[1] غليكوزيدات الفينوليك 11%.

[2] حمض الساليسيليك.

[3] فلافونيات.

[4] حمض التنيك 20%.

[5] عفص.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُستخدم مقدار (15) غم من الأوراق المجففة في الظل توضع في لتر ماء ثم تصفى وتُشرب مقدار فنجان في الوجبة.

[2] يُطحن ويُعمل منه لصقة توضع على مناطق الألم.

10- **ملاحظة:**

يُعتبر مغلي أوراق الصفصاف مفيد جداً لتخفيف الهيجان الجنسي للرجال والنساء شرباً ويمكن أن يكون للنساء شرباً وغسولاً لتهذيب القوة الجنسية.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



طرخون، الطرخوم، الحوزان.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Artemisa dracunculus

الانكليزية Estragon, Tarragon

الفرنسية

Estragon, Aromoise Petit dragon, Dragone Fargon, Tragon serpenline

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات عشبي شائع من فصيلة المركبات الأنبوبية الزهر، موطنها الأصلي سيبيريا وتوجد في الشام (سوريا) وتباع في أسواق دمشق مع الخضروات.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عطرية طيبة طعمها لاذع حار قليلة العفصية.

5- **الفائدة** : في السيقان والأوراق الإبرية الرفيعة.

6- **المحـــاذير**: الإكثـار منهـا يُولـد الهيجـان فـي الأعصـاب والأعضـاء الداخلية والخارجية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي جنسي.

[2] مقـوي للأعصـــاب ويُزيـل رعشــة الأعصــاب وضـــعفها خصوصـــاً للمتقدمين في السن.

[3] هاضم للطعام. [4] طارد للديدان.

[5] يقوي اللثة ويوقف نزيف اللثة الناتج عن فقر الدم.

[6] يساعد على حفظ مخزون الحديد في الجسم.

[7] يمنع تصلب الشرايين. [8] مضاد للكوليسترول .

[9] تناول سيقانه مع الكعام يوقف الشخير.

[10] مقوي للذاكرة.

8- **المركبات :**

[1] حموض التنيك. [2] كومارينات.

[3] فلافونيات. [4] زيت طيار.

[5] ميتيل الشيرفيكول.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُستخدم طرية طازجة مع وجبات الطعام.

[2] تُجفف في الظل وتُطحن (كل 5 غم) في قدح ماء و تُنقع لمدة عشر دقائق ثم تشرب بعد ذلك ثلاث مرات في اليوم.

[2] تُخلط مع الزنجبيل والعسل (50) غم طرخون مع (1 كيلو) غم عسل، له تأثير في تزويد الجسم بالطاقة والقوة وينشط الذاكرة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

طلع النَّخل، غبار الذكورية في النخيل، حبوب اللقاح، الكُمري.





2- اسم النبات باللغات المشهورة

الفرنسية Pollen

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

عبارة عن غلاف على شكل هلال يخرج في النخيل وينفلق فتخرج منه حبوب اللقاح لتلقيح الإناث.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة ذكورية وطعم مج عفصي.

5- **الفائدة** : تكمن في الغبار الأبيض المتطاير الخفيف.

6- **المحاذير**: لا يضر لكن الإكثار منه يُصيب الأعصاب بالتوتر وقليله مُهدء الأعصاب.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مفيد للإخصاب عند النساء والرجال ويساعد في تقوية مبايض النساء.

[2] مهم جداً لإنقاص الوزن.

[3] يُساعد في تنظيم الشهوة الجنسية عند الرجال والنساء.

[4] يُساعد في بناء الجسم وتنظيم الهيكل الخارجي عند النساء والرجال.

[5] يعتبر منشط رياضي طبيعي للرياضيين مع العسل.

[6] مقوي للمعدة الحساسة الضعيفة ضد الإضطرابات والغازات.

[7] مفيد لحالات ضربة الشمس وارتفاع حرارة الشمس.

[8] تنظيم الدورة الشهرية وإفرازاتها.

8- **المركبات :**

[1] بروتين 22%.

[2] هرمون انثوي (الأستروجين) ينشط المبايض.

[3] سكريات 17%. [4] كالسيوم 54%.

[5] فيتامين ح، ب. [6] فوسفور.

[7] حديد.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُخلط مع العسل بمقدار (5 غم) ويؤخذ لمرتين في اليوم صباحاً ومساءاً.

[2] يُعبأ في كبسول (3 كبسولات في اليوم).

[3] يُصنع منه تحميلة نسائية في داخل قطنة طبية وتُحمَّل قبل النوم بـ 6 ساعات ثم ترمى.

[4] يُشرب مع العصير بمقدار (5غم) باليوم وإذا كان مع عصير العنب يكون أفضل.

10- **ملاحظة:** تُسمى في العِطارة (سحر العطارين) كما أنَّ في اللغة (سحر الكلام).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



حبة سوداء، شونيز زراعي، حبة البركة، الكمون الأسود، القزحة، شونيان، كالونجي أسود.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Nigella satina

الانكليزية Common Fennel Flower, Black cumin

الفرنسية Nigella Cultive Nogelle romaine cummun, noir

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الحوذانية تزرع في أكثر البلدان العربية واشتهرت هذه الحبة لحديث الرسول عليه الصلاة والسلام.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة وبعد طحنها ذات رائحة نفّاذة مع الطعم حار مر.

5- **الفائدة :** في البذور.

6- **المحاذير:** لا توجد محاذير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] جـاء فـي الحـديث الشـريف أنهـا شـفاء لكـل داء إلا الهـرم : مـرض الموت.

[2] طارد للديدان والغازات.

[3] مُدرر للبول.

[4] علاج لفقر الدم والنحول والخمول العام.

[5] علاج لطرد البلغم خاصة عند المدخنين.

[6] المداومة على شراب الحبة السوداء يؤدي إلى الإقلاع عن التدخين.

[7] علاج للقولون (تحميصاً).

[8] مقوي للأعصاب وعلاج لضعف الإنتصاب.

[9] مقوي لمناعة الجسم.

[10] يُنظم الدورة الشهرية وانسيابية نزولها.

[11] زيادة الحليب عند المرضع.

[12] مع الخل علاج للزوائد اللحمية في الجيوب الأنفية.

[13] علاج للروماتيزم.

[14] مضاد للسرطان عموماً.

[15] علاج للسكري.

[16] علاج البروستات.

[17] مضاد للبكتريا والفطريات داخلياً وخارجياً.

[18] علاج لأمراض الدجاج (النيوكاسل) بوضعه مع العلف وهو مُجرَّب.

8- **المركبات :**

[1] 40% زيت ثابت.

[2] صابونيات (الميدانتين).

[3] زيت طيار.

[4] أحماض دهنية (omega 6-3).

[5] مضادات أكسدة طبيعية (الجلوتاتيون).

[6] حامض الأرجينين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطحن المادة وتخلط مع العسل أو الدبس، ويمكن أن تستعمل سُفوفاً (لهماً) ويمكن أن تُعبّأ في كبسول.

[2] يُستخدم الزيت شراباً بمقدار ملعقة صغيرة صباحاً ومساءاً أو تدهن به مناطق الألم.

[3] الغلي بالخل بمقدار (50 غم) في (4/1 لتر خل تمر) ثم يصفى ويكون كقطرة في الأنف كل (3 أيام) مرة.

10- **ملاحظة:**

تعتبر الحبة السوداء أشهر مادة عطارية في البلاد الإسلامية قاطبة ، وقد اكتسبت هذه المنزلة بفضل الأحاديث الشريفة التي نوّهت بفضلها.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الورد البلدي، ورد حُلّ

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Rosa gallica
الانكليزية	Rose bush & Rosa
الفرنسية	Rosier
الألمانية	Rose



3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الورديات وهي نبتة معّمرة تعلو من 1 إلى 1.5م، ومن النباتات المشهورة جداً.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

رائحتها زكية، والوردة حلوة المذاق

5- **الفائدة :** في الوردة وزيتها، ويستخلص ماء الورد من الوردة بالتقطير.

6- **المحـاذير:** غيـر سـامة لكـن زيـت النبتـة حـاد قـوي فيجـب الإسـتخدام بنسب بسيطة جداً.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مُهدأ عصبي مفيد لحالات الكآبة والتشنجات العصبية.

[2] يدخل في صنع الترياق المُضاد للسموم.

[3] هاضم للطعام وطارد للغازات.

[4] مفيد للإسهال.

[5] صنع مركبات التجميل لتبييض الوجه وعلاج حب الشباب والكلف.

8- **المركبات :**

[1] يحتوي الزيت على هيدروكاربون يسمى (Rose camphor).

[2] البقلات تحتوي فيتامينات ج، أ، حمض نيكوتنيك وكاروتين.

[3] يحتوي الزيت الطيار على جيرانيول وسترونيلول.

9- **كيفية الاستخدام :**

أكثر ما يستخدم هو ماء الورد في العلاجات ثم الورق ثم الوردة في معاجين الترياق ثم الزيت ولكن بنسب ضئيلة فيكون مقدار الشرب من ماء الورد ملعقة الورد (ملعقة طعام في الوجبة للكبار) ومعلقة صغيرة للأطفال بشرط خلطها بالماء، ويمكن أن يُعجن الورد بالعسل بنفس المقدار للصغار والكبار، وأما الزيت فكل ثلاثة قطرات مع قليل من عصير الليمون في لتر ماء، ويُستخدم فنجان في الوجبة للكبار، وملعقة صغيرة للصغار.

10- **ملاحظة:**

النظر إلى الورد يُفرح القلب ويسر الناظر ويبعث السرور وهو شعار مثل أغصان الزيتون معبر عن السلام والمحبة، فياليتنا نميل إلى الورد لكي تتحسن أطباعنا ونعلو كما تعلو الوردة بجمالها وعطرها.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



الكركم.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Curcuma Inonga C. amada

الانكليزية Mango – Ginger الانكليزية Turmeric

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الزنجبارية وهي من البناتات المعمرة ذات ساق قصيرة أزهارها صفراء، وشهرة الكركم مثل شهرة أي مادة غذائية ويوجد بكثرة عند العطّارين، ويسمى (الكركم) سيد السلامة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتها قوية عطرية ، وتُكسب الأطعمة اللون الأصفر وطعمها حريف.

5- **الفائدة** : في الجذور أو ما يسمى (الريزومات)، وكلما جُففت هذه الجذور جيداً تُعطي مسحوقاً جيداً في الطيب والطعام.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يُجهد الكبد ويُدر الصفراء.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج لالتئام الجروم داخلياً وخارجياً لتسريع الشفاء.

[2] يقوي المناعة الطبيعية.

[3] منشط للكبد.

[4] علاج التهاب المجاري البولية.

[5] يُسكن آلام المفاصل.

[6] يدخل في علاج حصى المرارة.

[7] علاج قشرة الرأس.

[8] شم بخار مغلي الكركم يجفف أثر الشخير.

[9] تنقية الجلد في البثور والحبوب والتهاب الحبوب الدهنية وعلاج حب الشباب.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار. [2] مواد حريفة.

[3] كودكومين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تطحن جيداً ثم تستعمل كل (5 غم) مع العسل ونتناول ملعقة صغيرة قبل النوم.

[2] غلي الكركم في الماء واستنشاق البخار.

[3] كل (3 غم) ينقع في ماء ساخن ويشرب مثل الشاي أو يغتسل به.

10- **ملاحظة:**

اللحوم الحمراء : (كركم 50 غم)، زنجبيل (20 غم)، فلفل أسود (20 غم، فلفل أبيض (20 غم)، جهان (10 غم)، قرنفل (10 غم).

اللحوم البيضاء : (كركم 50 غم)، (كزبرة 25 غم) (فلفل أبيض 25 غم)، الفلفل الأسود (20 غم)، كمون (20 غم).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الكاكاو

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Theobroma CaCao

الانكليزية Cocoa الانكليزية CaCao

الفرنسية Cacaoyer

الألمانية Cacaobaum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وهي من الفصيلة الإستركولية وموطنه الأصلي أمريكا الاستوائية مشهور غني عن التعريف ، يصل ارتفاع الشجرة 1، 8م.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحته طيبة وطعمه في أول الأمر مُر ثم يزول المرار.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمار عبارة عن قرون في بطنها البذور ويحتوي كل قرن من (40 – 60 بذرة).

6- **المحاذير:** لا توجد وهو من الأطعمة الشهيرة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مادة غذائية مهمة. [2] منقي للدم.

[3] مهدئ للأعصاب. [4] تطييب رائحة الفم صباحاً.

[5] علاج لتشقق الشفاه. [6] علاج لتشقق حلمة الثدي.

[7] علاج حالات التشنجات العصبية. [8] علاج القولون العصبي.

8- **المركبات** :

[1] الزانتين. [2] زيت ثابت.

[3] الأندودفينات. [4] مواد دهنية.

[5] مواد زلالية. [6] مواد نشوية.

[7] مواد معدنية. [8] ثيوبرومين.

[9] قليل من الكافيين.

9- **كيفية الاستخدام** :

تناول مُستحضرات الكاكاو مع الحليب أو بدونه.

وأيضاً تناول الحلويات المصنوعة جيداً غير المغشوشة.

10- **ملاحظة:**

يُراعى في الكاكاو طريقة التحميص والتخمير وكذلك الخزن.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الكافور

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية		Cinnamomum Camphora
اللاتينية		Laurus camphora
الانكليزية	Campher	Laurus camphora
الفرنسية		Camphers
الألمانية		KampFer

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الغارية أشجاره كبيره جداً وأنواعه كثيرة ويمكن إخراج الزيوت من بعضها، والموطن الأصلي استراليا ويزرع في أغلب الدول للزينة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحته نفاذة قوية وطعمه مُر حرّاق لاذع.

5- **الفائـدة** : الأوراق الطازجـة، وكذلك الزيـت الـذي يسـتخرج مـن الشـجرة وصمغه أبيض نفاذ الرائحة ، والكافور زيتاً وصمغاً قابل للتبخر ببطـئ ويستخرج الكافور من (الخشب مع الورق بالتقطير).

6- **المحاذير**: تناول كميات كبيرة يؤدي إلى التسمم والعقم.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج آلام المفاصل. [2] علاج الروماتيزم لجميع أنواعه.

[3] مضاد للإنفلونزا والزكام.[4] مقوي للمناعة.

[5] يقوي اللثة. [6] قابض ومطهر للأمعاء.

[7] مهدء عصبي وجنسي. [8] مطهر للمجاري البولية.

[9] يخفف التعرق الكثير. [10] تنظيم ضربات القلب.

[11] يقطع رائحة الفم والروائح الكريهة من الجسم.

[12] يدخل في أدوية الحفظ.

8- **المركبات :**

[1] زيت عطري يتكون من :

(أ) الكافور. (ب) السافرول.

(جـ) اليوجينول. (ء) التربينول.

[2] الليفنان.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يستعمل الزيت والشمع للمفاصل والروماتيزم.

[2] غلي الأوراق كل (5غم) في لتر ماء.

[3] مطحون الأوراق لتفريك الأسنان.

[4] غلي الأوراق في الماء بالبيت وانتشار البخار مطهر للجو.

[5] نقيع الأوراق الجافة مهم لتخفيف القوة الجنسية وتهذيب النفس.

10- **ملاحظة:**

الكافور مهم جداً للحفاظ على البيئة السليمة ، فينبغي على المسئولين في الدول الاهتمام بزراعته.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

الفجل، الكريه.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Armoracia Iopathifolia
الانكليزية	Raphanussativus
الانكليزية	Horse radish
الفرنسية	Radis rose
الألمانية	Radies

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وهو من الفصيلة الصليبية مشهور جداً له درن في الأرض، وأوراق خضراء ، وأشكال كروية وبيضوية وإسطوانية طولية ويزرع في كل البلاد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس لها رائحة قوية وطعمها حاد حرّاق أكثر من البصل في بعض الأحيان.

5- **الفائدة :** الفائدة الأساسية في البذور والأوراق الخضراء، والغالب في دولنا كالعراق ومصر وسوريا ولبنان لا نأكل إلا الدرن وأما الدول الغربية فيأكلون الورق أيضاً.

6- **المحاذير:** الإكثار منه يؤدي إلى انتفاخ في البطن وعسر الهضم والقليل منه مهم.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] أفضل علاج لحصى المرارة.

[2] علاج لحصى الكلية وتنظيف المجاري البولية من الرمل.

[3] علاج التخمة والسمنة المفرطة.

[4] فاتح للشهية. [5] طارد للغازات.

[6] يساعد على امتصاص الدهون المفيدة للجسم.

[7] علاج تصلب الشرايين.

[8] علاج البهق والجرب وداء الثعلبة والقوباء.

[9] زيت الفجل له دور مهم في تقوية الشعر.

[10] علاج أملاح الدم وداء الملوك (النقرس).

[11] علاج آلام المفاصل والظهر وعرق النسا.

[12] شراب الفجل علاج للسعال والبلغم وخصوصاً السعال الديكي.

[13] مقوي للرئتين والنفس خاصة للقُرّاء.

[15] طارد للديدان. [16] يقي من البلهارزيا.

[17] مفيد لالتهاب المجاري.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين C,P,B. [2] رافانول.

[3] يود. [4] مغنيزيوم.

[5] كبريت. [6] غلوكوسيلينات.

[7] زيت طيار.

9- **طريقة الإستعمال :**

[1] تستعمل الأوراق حيث تقطع مع السلطة.

[2] يُجفف الورق الأخضر ونضع كل (50 غم) مع (150) سي سي كحول طبي مع (150) سي سي ماء (يُنقع لمدة 10 أيام) ثم تستعمل للأمراض الجلدية.

[3] عصير الفجل مع العسل مفيد لما ذُكر من الحالات آنفاً.

10- **ملاحظة:**

الفجل مهم جداً في الخفاظ على الجسم ومقاومة الأمراض وهناك مثل من الأمثال العراقية (أنكَ لو أكلتَ كيلو سمن بلدي مع رأس فجل فكأنك لم تأكل شيء).

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

تنُبل، تامول، شاه صيني، تانبول، عُشبة السُرور.



2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية Piper betel

الانكليزية Betel Pepeer, Betel vine

الفرنسية Betel , Temboul, Povvier betel

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من فصيلة الفلفليات تكثر في الهند تُشبه اليقطين في الزراعة، وتنبسط على الأرض، وورق النبت فيه زغب.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

رائحتها رائحة القرنفل ونفس الطعم ومرارتها أقوى من القرنفل.

5- **الفائدة** : تكمن في (الورقة ذات الزغب) ويدخلها الغش بورق القرفة.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يؤدي إلى الهلوسة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مهدئ عصبي.

[2] الحالات العصبية المتولدة من أمراض الأمعاء.

[3] علاج آلام الروماتيزم.

[4] حالات آلام الجسم العام.

[5] يدخل في صناعة الترياق.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار 20% (الكوبيين).

[2] قلواني (بيريين).

[3] راتنج.

[4] زيت ثابت.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] مضغ الأوراق الطازجة.

[2] التجفيف في الظل ثم تطحن وتستعمل (4 غم) في قدح ماء غلياً ويشرب لمرة أو لمرتين يومياً.

10- **ملاحظة:**

هذه العُشبة مشهورة عند العطّارين وتعتبر من المشروبات اليومية في الصين والهند وبعض الدول الأخرى.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قصب ذريرة، عود الوج، عِرق أكود، وجّ، إبكر.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Acorus calamus A. aromaticus

الانكليزية Sweet- Flag, sweet sedge, myrtle sedge

الفرنسية Acore, A.Vrai calamus, Roseau odorant

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

نبات عُشبي له جذور غليظة في التربة ، من فصيلة القلقاسيات، وقد تكون الجذور رفيعة لكن كلما كانت غليظة كان أفضل.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة زكية وطعمها مُر.

5- **الفائدة** : تكمن في الجذور، والزهور، والأوراق.

6- **المحاذير**: تستعمل في صناعة العطور الثمينة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الجذور.

(أ) مقوي عام. (ب) منشط للذاكرة.

(ج) مفيد فى حالات العجز الجنسي. (ء) الربو.

(ه) حساسية العين. (و) الرمد.

(ح) إخراج البلغم وتطهير الصدر.

8- **المركبات :**

[1] لم نحصل على مركبات ولكن استعملت في العلاجات.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] الورق أو الزهور تنقع مقدار (5 غم) في قدح ماء وتشرب.

[2] يستخرج الزيت أو الصبغة.

[3] الجذور : تستعمل مع العسل (بمقدار 50 غم) + كيلو عسل.

10- **ملاحظة:**

هذه العُشبة قديمة جداً وهي مذكورة في التوراة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

اللحلاح، اللحلاح الخريفي (الورد الماوي الأوروبي)

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Clochicium autumnale

الانكليزية Cholchicium Autumncrous

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الزنبقية تحت التربة وفوق التربة ، وردة بنفسجية اللون وتزرع عن طريق الدرن ، و البذور تنبت في المناطق الباردة وتتحمل الجو الشديد البرودة ، وتكثر في الأراضي الرملية وأنواعها كثيرة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة ليست قوية وطعمها مُر (مج).

5- **الفائدة** : تكمن في الزهرة.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يؤدي إلى الغثيان وعدم السيطرة على البول.

7- الفوائد العلاجية:

[1] شراب لعلاج داء الملوك (النقرس).

[2] مهدئ عصبي.

[3] علاج سرطان الدم.

[4] يُنقي الدم.

[5] منشط للدورة الدموية.

[6] علاج الشقيقة وأوجاع الرأس.

[7] مهدئ للأطفال في حالات عدم النوم والبرد.

[8] علاج للقولنج.

8- **المركبات :**

[1] ماء بنسبة 2-5%. [2] مواد معدنية 4-5%.

[3] سكاكر مرجعية 5%. [4] مواد ليبيدية 5-10%.

[5] مواد بروتيدية 20%. [6] نشويات.

[7] مواد عفصية. [8] راتنج.

[9] مركب قلويدي (الكونشبين).

9- **كيفية الاستخدام :**

تجفف الزهور في الظل ، وتنقع بمقدار (4-10) زهرات في 2/1 لتر ماء ثم يُصفى ويُستخدم مع العسل 3 مرات (كل مرة مقدار فنجان 1، 3).

10- **ملاحظة:**

يُستخدم النبات مع (نبات عين القط) وهو مفيد للحالات السرطانية، وإذا أُضيف لها (القريص) يكون ذلك أجود في جميع حالات السرطان والله أعلم.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

عنبر، عنبر الحوت.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Ambergris
الانكليزية	Amber
الفرنسية	Ambre & Amber gris, A vrai
الألمانية	Amber

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

مادة تخرج من جوف نوع من الحيتان (حوت العنبر) وهذه المادة هي قئ الحوت، وأحسن الأنواع الأشهب ثم الأزرق ثم الرمادي ثم الأصفر وأردئ الأنواع الأسود، وكلمة العنبر تعني الأصفر.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة غير مقبولة وإذا بخرت بها تُصبح زكية وطعمها مُر مج.

5- **الفائدة :** تستعمل نفس المادة فى الطب والعطور.

6- **المحاذير:** الإكثار من المادة طبياً مُضر.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي للجنس، بمقدار 4/1 حبة من المادة مع شمع العسل يُحمض وتعجن ثم توضع في الفم مع التحريك والمضغ لمدة نصف ساعة ثم ترمى.

[2] منشط عام للجسم خاصة للرياضيين.

[3] منبه للذهن ومقوي للذاكرة.

[4] علاج للذاكرة فى حالات الخرف (الزهايمر).

8- **المركبات :**

[1] غول العنبر الأَشهب.

[2] مادة بلسمية.

[3] حامض البنزويك.

[4] ملح بحري.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تستعمل بمقدار (20 غم) مع 2/1 ك عسل وتعجن جيداً ثم تستعمل.

[2] تُذاب المادة بمُذيب طبي وتُستخدم بإرشاد الخبير.

10- **ملاحظة:**

النوع المستعمل طبياً هو (الأشهب)، ويجب التمييز بين النوع الطبي والصناعي، وهذه المادة غالية الثمن فيدخلها الغش بإضافة العلك أو الشمع ونحو ذلك فينبغي الحذر من ذلك.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

أشنان، إسنان ، غاسول ، غسول، حرص، الحُرث حشيشة القلى، خرع العصافير، أسنان القصارين.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Salicornia
الانكليزية	Saltwort
الفرنسية	Salicorne

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة السرمقيات أنواعه كثيرة بين (10- 15 نوع) أو أكثر، أقاليمه شواطئ البحر المتوسط والمحيط الأطلسي ويوجد بكثرة في العراق وسوريا وإيران، وأحسن الأنواع هو الأسنان ذو الوردة، أزهاره سنبلية التجميع وثماره صغيرة الحجم، وهو نبات لا ورق له وله أغصان وتُعَب.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة، طعمها مالح ورائحة دخانها كثيرة.

5- **الفائدة** : في الثمار

6- **المحاذير:** هي مادة صابونية غير سامة لا تستعمل داخلياً كشراب لكن من الممكن استخدامها كحقن أو حمامات مهبلية، وقد يؤدي شربه إلى إسقاط الجنين.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج الحكة. [2] علاج الجرب.

[3] يفيد الأكزما.

[4] علاج لإزالة الروائح الكريهة تحت الإبط والقدمين.

[5] غسول للرحم والمهبل.

[6] يُستعمل بعد الولادة كغسول لإعادة نشاط الرحم.

[7] علاج البواسير.

[8] الأشنان ذو الوردة البنفسجية مفيد لعلاج حصر البول وتنظيم نزول الطمث.

8- **المركبات :**

[1] مواد صابونية. [2] مواد هلامية أو غروية.

9- **كيفية الاستخدام :**

كل ملعقة طعام من مسحوق النبتة يُغلى على النار ثم يُستعمل.

10- **ملاحظة:**

النبتة الجديدة تكون أكثر فعالية لعلاج الأَمراض، وكانت تستخدم لغسل الملابس قبل ظهور الصابون ومساحيق التنظيف 0

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

سُمّاق، سّماق الدباغين، سماق الصباغين، السماق الشوكي.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Rhus R. Coriara
الانكليزية	Sumach, Tanner's sumach
الفرنسية	Sumac
الألمانية	Perückenstraueh

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الراتنجية، وينبت فى المرتفعات والجبال مشهور جداً ويدخل في المطبخ وله أنواع كثيرة تجاوز 100 نوع.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحته خفيفة وطعمهُ حامض.

5- **الفائدة** : في الحبوب الحمراء بحجم حبة العدس.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يولد الإمساك الشديد ويؤدي إلى التسمم.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للإسهال. [2] مضاد حيوي.

[3] مطهر للمجاري البولية ومفيد في حالات السيلان الأبيض.

[4] علاج لحالات البلغم خصوصاً للمدخنين.

[5] علاج البواسير عن طريق التحاميل بكمية قليلة.

[6] صناعة المراهم لعلاج الجروح العفنة.

[7] يدخل في تركيب أدوية ومراهم (الكنكري).

8- **المركبات :**

[1] مصدر مهم للتانين.

[2] حامض الخل والليمون والماليك (التنيك).

[3] مواد عفصية. [4] مواد فلافونية

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تنقع الحبوب الحمراء في الماء الساخن (مقدار 50 غم) في لتر ماء لساعتين ثم تُصفّى، ويُشرب منه بمقدار 4/1 فنجان أو تعرض مع الطعام والسلطات.

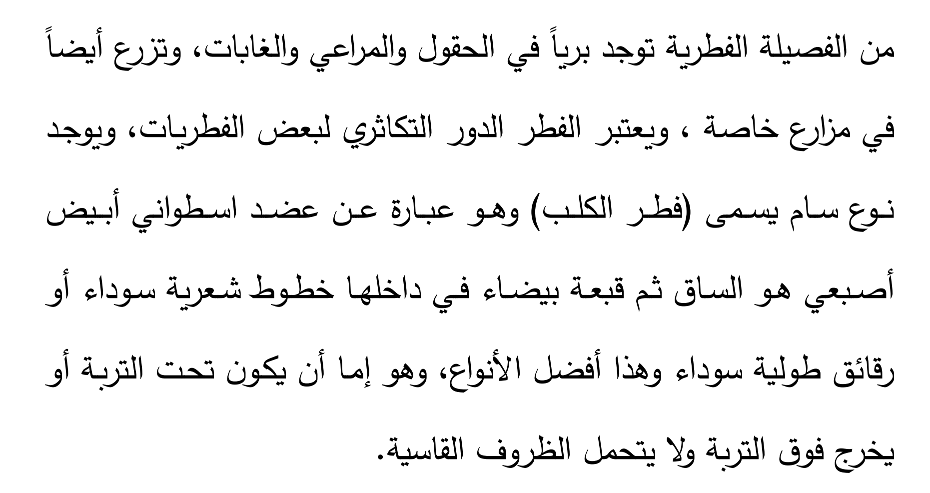
[2] تُطحن وتدخل في تراكيب الأَدوية وتحت إشراف الخبير المختص.

10- **ملاحظة:**

السُّمّاق الذي نتحدث عنه هو سماق الغذاء العادي ويزرع في مناطق شمال العراق بين أشجار العنب التي تكثر زراعتها هناك.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

عش الغراب، المشروم، الفطر، الفقع البسيط



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Muscaria amanita

الانكليزية Muchroom

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الفطرية توجد برياً في الحقول والمراعي والغابات، وتزرع أيضاً في مزارع خاصة ، ويعتبر الفطر الدور التكاثري لبعض الفطريات، ويوجد نوع سام يسمى (فطر الكلب) وهو عبارة عن عضد اسطواني أبيض أصبعي هو الساق ثم قبعة بيضاء في داخلها خطوط شعرية سوداء أو رقائق طولية سوداء وهذا أفضل الأنواع، وهو إما أن يكون تحت التربة أو يخرج فوق التربة ولا يتحمل الظروف القاسية.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة والطعم.

5- **الفائدة** : في كل النبتة.

6- **المحاذير:** توجد أنواع سامة منها (فطر الكلب) وما على شاكلتها.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يمنع تكون الخلايا السرطانية بالجسم. [2] يمنع أكسدة الخلايا.

[3] مدر للبول. [4] مضاد للإصابة بضغط الدم.

[5] منشط للكبد وعلاج للإصابة بفيروس (A,B,C).

[6] يُساعد على التخلص من الدهون السيئة في الجسم.

[7] يساعد النساء للتخلص من السوليليت في الجسم.

[8] علاج للضعف العام وخلل الغدد خاصة الكظرية والنخامية بشرط كونه من النوع البري.

[9] علاج فقدان الذاكرة. [10] علاج حالات (الخرف) الزهايمر.

8- **المركبات :**

[1] أحماض أمينية. [2] فيتامين D,C,B.

[3] أملاح معدنية. [4] بوتاسيوم.

[5] فوسفور. [6] مغنيسيوم.

[7] حديد.

9- **كيفية الاستخدام :**

أفضل الطرق استخدامه طازجاً بالزيت البارد والملح الخفيف ، أو يمكن طبخه ولكن يفقد 50% من خصائصه.

10- **ملاحظة:**

يعتبر الفطر من الأغذية الجيدة الخالية من الدهون السيئة والكولسترول ومن الأغذية البايلوجية ذات القيمة العالية ولها دور في تنشيط أجهزة الجسم خاصة النوع البري ويسمى الفطر البري عند العطارين (سحر الأعشاب).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

خيار ، قَثَد

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Cucumis sativus
الانكليزية	Cucumber
الفرنسية	Concomber
الألمانية	Kukumer

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة القرعيات أزهاره صفراء كبيرة ثماره طبيعية اسطوانية مستطيلة وهي منتشرة بكثرة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة لكن عندما تصل إلى حجم معين تصغر وتصير لها رائحة كرائحة البطيخ ويصير لها طعم حامض.

5- **الفائدة** : في البذور والثمرة.

6- **المحاذير:** لا توجد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج ناصع للتخسيس (تخفيف الوزن).

[2] علاج ضد التسمم والتخمة حيث يترك الأكل تماماً ويبقى المصاب يتناول القثد فقط لمدة (3) أيام.

[3] عصارة النبتة تدخل في علاجات الوجه وحب الشباب ونضارة.

[4] شرائح الخيار توضع على الوجه للمحافظة على نقاء الوجه.

[5] بذور النبتة علاج لتنقية الدم وتخفيف الكلف الذي يصيب الحوامل أثناء فترة الحمل.

[6] خافض للحرارة داخل المعدة.

[7] يمنع العطش خصوصاً عند المصابين بالسكري.

8- **المركبات :**

[1] فيتامين P,B,A. [2] كبريت.

[3] منغنيز. [4] لكس.

[5] لعاب. [6] حديد.

[7] يود. [8] آثارتيامين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] الثمار تؤكل. [2] توضع شرائح على الجسم أو الوجه.

[3] غلي البذور (5غم) في قدح ماء لمرتين باليوم.

10- **ملاحظة:**

للنبتة أهمية كبيرة في إنقاص الوزن خصوصاً منطقة البطن (الكرش).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ثمار الكرفس ، بذور الكرفس.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Apjum graveolens
الانكليزية	Celery, Smallage, Marsh Parsley
الفرنسية	Ache des marais
الألمانية	Echter Sellerie

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخيمية موطنه الأصلي أوروبا وآسيا وهذه النبتة صديقة المطبخ في أغلب دول العالم.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** رائحتُها طيبة وطعمها لاذع قليلاً.

5- **الفائدة :** في البذور والزيت والأوراق والسيقان الطرية.

6- **المحاذير:** غير سام يُستعمل في المطبخ.

7- الفوائد العلاجية:

[1] زيت الكرفس مقوي للأعصاب.

[2] مهدئ للأعصاب ولعلاج الحالات النفسية.

[3] مدر للبول.

[4] مقوي عام للجسم ومنقي للدم ومقوي لنخاع العظم.

[5] يدر الحليب عند المُرضع.

[6] مُسكن لآلام المفاصل والمغص المعوي.

[7] طارد للغازات.

[8] يدخل في صنع الترياق ضد السموم.

[9] تنقية الجسم من السموم وإزالة الخمول.

8- **المركبات :**

[1] زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على :

(أ) الليمونين 60-70%. (ب) القاليدات.

(جـ) البيتاسلينين.

[2] كومارينات.

[3] فورانوكومارينات (بيرغابتين).

[4] فلافونيات. [5] زيت دهني.

[6] أزوتيه. [7] الإيورازين.

[8] سكاكر. [9] فيتامين (A,B).

[10] مغنيزيوم. [11] نحاس.

[12] حديد. [13] يود.

[14] صوديوم. [15] بوتاسيوم.

[16] كالسيوم. [17] فوسفور.

[18] دهن كولين. [19] تيروزين.

[20] حامض غلوتاميك. [21] فيتامين E.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُستعمل الزيت في العلاجات الطبية (5 قطرات) في الوجبة.

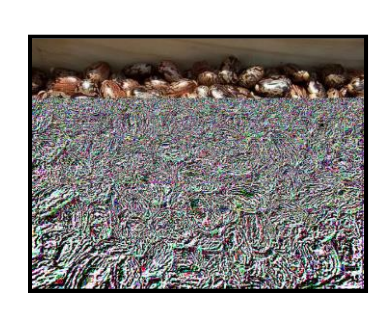
[2] تستعمل أوراق وسيقان الكرفس في الطعام.

10- **ملاحظة:** من المهم المحافظة على وجود أوراق وسيقان الكرفس في المطبخ واستخدامها في الطعام للمحافظة على صحة العائلة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذر الخروع، كنه كجك، بذر الصحة (حب الحياة).

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Ricinus communis

الانكليزية Palma christi الانكليزية Caster oil

الفرنسية Riein

الألمانية Palme christi

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة السوسنية ينمو برياً في كل مكان وموطنه الأصلي المناطق الحارة الاستوائية في أفريقيا وآسيا وكذلك في البلاد العربية.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة.

5- **الفائدة** : تكمُن في البذور والورق والزيت.

6- **المحاذير**: الزيت مسهل جداً عند الزيادة منه والأوراق سامة وكثرة البذور سامة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي ومغذي لبصيلات الشعر. [2] مُنقي للبشرة.

[3] علاج لحب الشباب. [4] مزيل للكلف.

[5] مطهر للأمعاء.

[6] مضاد للسموم ويدخل في صنع الترياق.

[7] علاج تقرحات الجلد.

[8] علاج البواسير وشروخ الشرج.

[9] طارد للغازات ومنشط للأمعاء.

[10] علاج لداء الملوك (النقرس).

[11] علاج لعرق النسا.

[12] إزالة البقع السوداء التي تظهر على اليدين عند التقدم في السن.

[13] يدخل في مستحضرات التجميل.

[14] مُسكن للصداع.

8- **المركبات :**

[1] زيت ستيسارين. [2] زيت ريسنيولايين.

[3] زيت بلمتين.   [4] ريسين.

[5] زيت الخروع يتركب من جليسريدات لعدة أحماض دهنية أهمها الحامض الخروعي.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُستخدم الزيت شرباً بمقدار فنجان صغير أي من (10-20 غم) حسب القابلية والعمر.

[2] يستخدم دلكاً ومساجاً للمناطق المذكورة ، وعند استخلاص الزيت للشعر يُضاف إليه عصير الليمون الحامض بمقدار نصف كمية الزيت.

10- **ملاحظة:** زيت الخروع يدخل في جميع الصناعات الغذائية ومستحضرات التجميل والصناعات الثقيلة والأسلحة.

تنبيه: حب الخروع يمنع الحمل ، وكثرته تؤدي إلى العقم ولا يكون الإستخدام إلاّ بإشراف مختص.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذور عبّاد الشمس، عاشق الشمس.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Helianthus annus
الانكليزية	SunFlower
الفرنسية	Helianthe
الألمانية	Echte Sonnenblume

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة المركبة وهي شُجيرة صغيرة ارتفاعها من متر واحد إلى مترين مشهورة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

زهرة النبتة (ثمرتها) لها عطر خفيف وطعمها (مج) لاذع قليلاً.

5- **الفائدة** : في البذور والزيت.

6- **المحاذير**: لا محاذير وهي مادة غذائية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الزيت يخفف الكوليسترول في الدم.

[2] يمنع تصلب الشرايين.

[3] مقوي للثة ويمنع الإلتهاب.

[4] إزالة روائح الفم الكريهة.

[5] منشط للكبد.

[6] يزود الجسم بفيتامين (A) المقوي للبصر (يمنع العشو الليلي).

[7] يقوي الأسنان لإحتواء البذور على الفوسفات والكالسيوم وكمية قليلة من الفلوراليد الذي يمنع التسوس.

[8] الزيت مقوي للقلب.

8- **المركبات :**

[1] حوامض دهنية. [2] حامض زيتي.

[3] حامض لينولاييك. [4] حامض نخلي.

[5] حامض شمعي. [6] حامض مستقر.

[7] فيتامينات ومعادن.

[8] غنية بالبروتينات وتحتوي على بيتا كاروتين.

[9] غلسبريد. [10] فوسفانيد.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] استخدام الزيت في الطعام بدل السمن.

[2] شرب ملعقة طعام يومياً صباحاً يمنع تصلب الشرايين.

[3] يُخلط الزيت مع لب الذرة ويؤكل مع وجبات الطعام لتقوية البدن خاصة القلب وتزويد الجسم بالمعادن والبروتينات والفيتامينات.

10- **ملاحظة:** المواظبة على استخدام الزيت للشعر مع المساج لمدة شهرين أو ثلاثة يُسوّد الشعر ويغذي بصيلاته.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذور القطن، والاسم الحديث (بذور البروتين)

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Gossypjum barbadense

الانكليزية Cotton

الفرنسية Gossypjum herbaceum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هي من الفصيلة الخبازية مشهورة في كافة أنحاء العالم، مصدر مهم لمنتجات مختلفة ذات فوائد متعددة، ومنها صناعة الصابون ومساحيق الغسيل والمواد العازلة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة لون زيتها شفاف بعد التصفية وتنقيتها من الشوائب.

5- **الفائدة** : تكمن في الزيت والبذور وخصوصاً دقيق بذر القطن يحتوي على 55% من وزنه بروتين ودقيق القمح على 10% واللحوم 20%.

6- **المحاذير:** الإكثار من الزيت يُسبب العقم وخصوصاً الجلسرين.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الزيت علاج لتشقق الكعب وخشونة الجلد.

[2] الزيت علاج للجروح والدمامل.

[3] يدخل في علاج قرحة الرحم.

[4] دقيق القطن علاج لفقر الدم والضعف العام.

[5] دقيق القطن غذاء مهم للرياضيين.

[6] الزيت والدقيق يدخلان في صنع الترياق.

8- **المركبات :**

[1] بروتين 55%.

[2] الغوسيبول (أحد التربينات الأحادية النصفية).

[3] فلافونيات.

[4] زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] زيت القطن مع شمع العسل علاج لتشققات القدم (نضع مقدار 75% زيت + 25% شمع عسل).

[2] يستخدم في الطبخ ويُساعد على تنشيط الأمعاء.

[3] الدقيق مثل الكبسول حيث يُعبأ في كبسولات لتقوية الجسم.

10- **ملاحظة:**

زيت القطن خصوصاً الجلسرين مهم لصناعة مواد التجميل خصوصاً الجسم ما عدى الوجه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

بذور الذرة ، بذور الذهب ، زيت الشرايين.

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Zea maize
الانكليزية	Maize
الفرنسية	Mais
الألمانية	Echter mais

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة النحيلية، نبات حولي صيفي مشهور جداً.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة اللون صفراء زيتها مهم غذائياً وصناعياً.

5- **الفائدة** : في البذور والزيت (والكَفْشَة) الخيوط الملتفة حول البذور.

6- **المحاذير**: لا توجد وهي مادة غذائية عالية الجودة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] الزيت علاج لأمراض القلب والشرايين.

[2] علاج للقرحة.

[3] الكفشة (شعر الذرة) غلياً مثل الشاي علاج يُنقي الدم ويُدر البول ويُنشط الكبد.

[4] زيت الذرة مهم لتنقية الجسم من السموم.

[5] علاج للقضاء على القشرة. [6] يدخل في علاج الصدفية.

8- **المركبات :**

[1] مَنيت. [2] بوتاسيوم.

[3] كالسيوم. [4] غلوكوز.

[5] مالتوز. [6] حامض زيتي.

[7] حامض صفصافي. [8] حامض شمعي.

[9] حامض نخلي. [10] فيتامين (C,K).

[11] فلافونيات. [12] قلوانيات.

[13] الأنتوبين. [14] صابونيات.

[15] زيت طيار. [16] لثأ.

9- **كيفية الاستخدام :**

استخدام الزيت في الطعام بالطرق المختلفة.

10- **ملاحظة:**

يعتبر زيت الذرة اليوم هو الأكثر شيوعاً في العالم حيث يصل إنتاجه سنوياً إلى حوالي (500) مليون رطل من إنتاج هذا الزيت.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

زرقيون، سيرقون، بصّاص

2- اسم النبات باللغات المشهورة

فرنسية Minium

الانكليزية Cinnabar

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

وردي اللون مائل إلى الحمرة، يُطحن ويُخلط مع الكلس الجبلي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة طعمها حلو قليلاً.

5- **الفائدة** : في الحجر.

6- **المحاذير:** أقل سُميّة.من الزنجفر.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للحروق بأنواعها.

[2] علاج القروح الخبيثة.

[3] علاج إحمرار الإبط وبين الفخذين عند الكبار والصغار.

[4] حماية الجلد من التلوث والبكتريا.

8- المركبات :

[1] كلس.

[2] نسبة أكسيد الرصاص الطبيعي.

9- كيفية الاستخدام :

تطحن المادة جيداً إلى درجة (الباودر) ثم نخلط كل (25) غم المادة في أي وسط مرطب من المراهم الجيدة بمقدار (100) غم ثم يُدهن به، أو يستخدم كباودر على الجلد.

10- ملاحظة:

يُسمّى عند العطارين (باودر الأطفال) وليس فيه خطورة في الإستعمال.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

خَنس

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Lactuca sativa

الانكليزية Common Lettuce

الفرنسية Laitue cultivee

الألمانية Gartenlattich

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة اللسينية الزهر مشهورة في دول العالم وتستخدم بكثرة في المطبخ.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : عديمة الرائحة، طعمها حلو قليلاً.

5- **الفائدة** : في الأوراق والبذور والزيت.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مدر للبول. [2] منشط للكبد ومدرر للصفراء.

[3] يُساعد في تفتيت الحصى وإنزال الرمل.

[4] منشط للكلية. [5] مهدئ للأعصاب.

[6] مُسكن للآلام في المفاصل. [7] منوم بطئ التأثير.

[8] علاج الحالات النفسية.

8- **المركبات :**

[1] لكتوكاريوم. [2] لكتوسارين.

[3] لكتوسين. [4] حامض Lactucique.

[5] هليونين. [6] هيوبيامين.

[7] كلوروفيل. [8] حديد.

[9] كالسيوم. [10] فوسفور.

[11] يود. [12] منغنيز.

[13] زنك. [14] نحاس.

[15] صوديوم. [16] كلور.

[17] بوتاسيوم. [18] كوبلت.

[19] آرسنيك. [20] أملاح الفوسفور.

[21] أملاح الكبريت. [22] ستيرولات.

[23] كاروتين. [24] فيتامين (H,D,P,B,A).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُؤكل الأوراق الطرية قبل الطعام وبعد الطعام.

[2] غلي البذور (5غم) في قدح ماء لثلاث مرات يومياً.

10- **ملاحظة:**

لأكل الحنس دور كبير في منع التجاعيد في الوجه وإيقاف الشيب.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

خُبّاز ، حُبّازة، حُبيز ، خُبيزَة

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Malva, m. sylvesins

الانكليزية Mallow, common mallow

الفرنسية Mauve, Grande mauve

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخبازية مشهورة وتستخدم في الطبخ في أكثر البلاد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة (طعمها مج).

5- **الفائدة** : في الأوراق والبذور.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مدرر للبول ويُنظف المجاري البولية من الرمل.

[2] مُلينة للبطن ودافعة للفضلات. [3] علاج حالات السعال والبرد.

[4] علاج حب الشباب بغسل الوجه بماء الخبازة.

[5] خافض للحرارة. [6] يُنقي الدم.

[7] طارد للديدان الصغيرة عند الأطفال.

8- **المركبات :**

[1] غليكوزيدات. [2] الفلافونول (غويسبين، سلفات).

[3] اللثأ. [4] حموض التنيك.

[5] المالفين (الأنثوسيانيتات).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُطبخ الأوراق الغضة وتُؤكل.

[2] غلي (5غم) من الأوراق والبذور في قدح، وبعد الغلي تترك لتبرد ثم تصفى وتشرب (3 مرات) في اليوم.



1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

حنّاء، قَطَب، فاغية.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Lawsonia, L.inermis L. Alba, L. Spinosa
الانكليزية	Henna Plant, Comphir, Alcanna
الفرنسية	Henueh Henne, Hinne
الألمانية	Hennastrauch

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الحنائيات لها زهور عنقودية تستعمل أوراقها للخِضاب موطنها الأصلي الجزيرة العربية ، وتزرع في البلاد الحارة، ويقال إن أصلها من الهند، وهي شجرة كبيرة ورقها كورق الزيتون، وتبطل قوة الحنة بعد السنة الرابعة.

4- رائحة النبتة وطعمها :

لها رائحة طيبة وطعم مرُ جداً.

5- **الفائدة** : في الأوراق (الخضراء الجيدة).

6- **المحاذير**: تستعمل خارجياً، وأما داخلياً كثرتها سامَة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] تستعمل لخضاب الشعر والأيدي والأرجل.

[2] علاج تشققات الأقدام واليدين.

[3] علاج تقشر الجلد. [4] علاج القروح الخبيثة.

[5] مُسكن لوجع الرأس. [6] مقوي للشعر.

8- **المركبات :**

[1] كومانيات. [2] نفتاكينونات (لوسن).

[3] فلافوتويدات. [4] ستيرولات.

[5] حموض تنيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُعجن بالماء وتترك لمدة (4-6) ساعات حتى تتخمر وتُستعمل.

[2] توضع على المكان من ساعة إلى (8) ساعة حسب الحالة.

10- **ملاحظة:**

يعتبر استخدام الحناء قديم جداً في الطب خصوصاً لعلاج تشققات القدم والصداع الناتج من ضربة الشمس.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

حَلبة، أعنون، عاريقا، غاريفا (فريقة بلغة أهل الجزيرة).

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Trigonella

الانكليزية Trigonella

الفرنسية Trigonelle

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة القرنيات وهي زهرة بيضاء والحب أصفر مشهور جداً ويُشرب كثيراً في المقاهي العربية.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة ، وبعد الشرب تولد رائحة كريهة في التعرق.

5- **الفائدة** : في البذور.

6- **المحاذير**: لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج التهاب الصدر والحلق والبلغم. [2] علاج الربو.

[3] مفيد ومطهر للأمعاء.

[4] يُساعد في انقاص الوزن (التخسيس).

[5] علاج حالات البحة الصدرية.

[6] مقوي للرئة وعملية الشهيق والزفير وتحسين الصوت بالقرآن.

[7] مقوي للأعصاب.

[8] منظم للدورة الشهرية ونزول الطمث.

[9] شرب الحلبة يقي من الإصابة بالبواسير والناسور.

[10] الأكثار خطر على الحوامل لأنه يُسقط الجنين.

[11] فاتح للشهية.

[12] يُصنع منه لصقة للدمامل والخلاص من القيح وتنظيف الجروح.

[13] يدخل في علاج مرض السكري.

[14] تنظيم الكوليسترول في الجسم.

[15] يؤخذ منه قبل الولادة حيث يُسهل الولادة مع المشي.

8- **المركبات :**

[1] زيت ثابت.

[2] قلوانيات (الغوتيلين).

[3] صابونيات (الديوسجينين).

[4] فلافونيات.

[5] بروتينات 28%.

[6] فيتامين C, B_1, A.

[7] معادن.

*** المحتويات الكيميائية :**

[1] سيسكوتربينات هيدروكربونية. [2] لاكتونات.

[3] الكانات. [4] بروتين 28.91%.

[5] مواد دهنية. [6] نشأ.

[7] معادن الفوسفور (يماثل زيت كبد الحوت).

[8] قلويدات (الكولين والترايجونيلين). [9] مواد صمغية.

[10] زيوت ثابتة.

[11] مواد صابونية وستيرولات.

[12] مواد سكرية ذائبة (الجلاكتوز والمانوز).

[13] مصدر أساسي للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الدستيرويدز.

[14] تحتوي على مركب الدابزوجنين والياموجنين.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] البذور بدون طحن تغلى وتُشرب.

[2] تطحن البذور وتغلى مع مطعمات وتعمل منها صلصة تستخدم في العراق تسمى العنبة، وفي الهند.

ويمكن استخدام مسحوق الحلبة في الضماد وهو مفيد لما ذُكر.

10- **ملاحظة:** هناك مثل مشهور في الحلبة (أنك لو وضعت جميع الأدوية في كفة والحلبة في كفة لرجحت كفة الحلبة).

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

حُمّاض، حميضة



2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Axalis

الانكليزية Oxalis

الفرنسية Oxalide , Svrelle

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الحماضيات وتنتشر في الأدغال، وهي كثيرة الأنواع تصل إلى حوالي (200) نوع.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديمة الرائحة وطعمها حامض (مج).

5- **الفائدة :** في الأوراق الغضّة العريضة.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يُسبب مغص أو نوع من الحساسية.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج للتسمم والتخمة.

[2] علاج لفساد المعدة وسوء الهضم.

[3] فاتح للشهية.

[4] علاج للصداع والشقيقة.

[5] علاج الملسوع والملدوغ.

[6] يقي من ضربة الشمس.

[7] يُنقي الدم.

[8] منشط للكبد.

[9] أكل الأوراق يُنقي الجلد.

8- **المركبات :**

[1] حمض أوكساليك. [2] حمض التالبوتاسيوم.

[3] فيتامين C. [4] انتراسينيك.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تؤكل الأوراق الغضّة بكميات قليلة.

[2] تجفف في الظل ثم تُسحق، وتستعمل (3) غم في قدح ماء يُنقع ويُشرب 3 مرات في اليوم.

10- **ملاحظة:**

وتسمى عند أهل البادية (حميضة) وتستعمل عندهم ترياق ضد سموم الأفاعي والعقارب خصوصاً الورق العريض المُحمَر.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

جوز ، عين الجمل

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية	Juglans & Juglansregia
الانكليزية	Walnut tree
الفرنسية	Noyer
الألمانية	Wallnusse

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الجوزيات موطنه الأصلي آسيا الصغرى، وتكثر أشجار الجوز في منطقة شمال العراق.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة طيبة وطعمها طيب.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمار وقشرة الثمار.

6- **المحاذير**: القشرة فيها سُمّية وقابضة جداً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] القشرة مقوي للشعر وبصيلاته وتساعد في تسويد الشعر.

[2] الثمار مهمة لتقوية الذاكرة.

[3] الثمار تشبه (مخ الإنسان) ويستخدمها العطارون في علاج أمراض الرأس وتؤكد التجارب أن الذي يواظب على أكل الجوز لا يُصابُ بالخرف (الزهايمر).

8- **المركبات :**

[1] صوعلندين.

[2] جوغلون.

[3] عفص.

[4] عصر نفتوكينوني.

[5] فيتامين (أ).

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تؤكل الثمار صباحاً وقبل النوم.

[2] يُفضل تناول وجبة من الجوز (عين الجمل) وبعدها بساعتين ممارسة الرياضة. وزيت الجوز مع ثمرته فيه اكتمال الفائدة.

10- **ملاحظة:**

يُسمى الجوز طعام الصالحين وهو مشهور عند أهل الجبال والمناطق الجبلية.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**



فوفل، الجوز الحجري.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

غير معروف لدينا لكننا نستخدمها منذ مئات السنين.

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

تجلب من الهند وتدخل في العلاجات والبهارات.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة طعمها كطعم الجوز (عين الجمل).

5- **الفائدة** : في الثمار.

6- **المحاذير**: مادة غذائية ليست سامة.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مقوي جنسي.

[2] منشط عام مقاوم للنوم ويزيد من التركيز.

[3] علاج البرود الجنسي عند النساء.

[4] مقوي للعظام.

[5] تدخل في التحاميل النسائية باستشارة خبير مختص.

8- **المركبات :**

غير معروفة ونرجو من الخبراء الكشف عن المادة.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تُقطّع المادة إلى شرائح ثم تُطحن لأنها صلبة جداً ثم تُخلط مع العسل وتستخدم.

[2] يمكن استخدامها كشراب.

10- **ملاحظة:**

تستخدم المادة مع المكسرات وتُعجن بالتمر كمقوي عام.

بمقدار(100 غم) فوفلة مع (500غم) مكسرات

+ (150 غم) تمر يُعجن الجميع ويؤكل منه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

تين

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Ficus carica

الانكليزية Common Fig- Tree

الفرنسية Figuierr commum carique

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة التوتيات أصلها من الشرق الأوسط ولا تتحمل الصقيع.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ليس للنبتة رائحة وطعم والثمرة عند النضوج حلوة المذاق وفيها مواد لبنية.

5- **الفائدة** : تكمن في الثمار والورق والمادة اللبنية.

6- **المحاذير**: الإكثار من الورق يؤدي إلى الغثيان، والمادة اللبنية كذلك.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مُلين للمعدة ومضاد لكسل الأمعاء.

[2] طارد للغازات ويقضي على الإنتفاخ.

[3] يُعطى مناعة للجسم ضد البرد والزكام.

[4] علاج التهاب اللثة والفم.

[5] المادة اللبنية قبل النضج يقاوم الفالول والثألول ويُلين المسامير اللحمية.

[6] المادة اللبنية مع الينسون والكراويا والحمص المقلي عجيناً يزيد القوة ويُنبت اللحم للنحيف الضعيف البنية.

[7] يقوي القلب ويمنع تجمع الماء في الرئتين.

[8] (أوراق التين) الجافة تمنع النزيف عند النساء ، وتنظم الدورة الدموية.

[9] تذيُب الشحوم.

8- **كيفية الاستخدام :**

[1] تؤكل الثمار طرية أو جافة و تنقع في خل التفاح ليومين ثم تستخدم لإذابة الشحوم.

[2] (المادة اللبنية) الحليب الأبيض يقضي على الفالول باستعماله بالدهن لمرتين صباحاً ومساءاً.

[3] كل (5 غم) من ورق التين اليابس غلياً في حليب البقر مقدار (2 كوب) ثم يُشرب منه لقطع النزيف عند النساء.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

ثوم، مُرماسق، ترياق الفقراء

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Allium Sativum
الانكليزية	Garlic
الفرنسية	Ail Cultive
الألمانية	Knoblaueh

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الزنبقية والثوم أنواعه كثيرة حسب مناطق الزراعة، وهو نبات بصلي.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذات رائحة نفاذة جداً.

5- **الفائدة** : في الفصوص (البصلة).

6- **المحـاذير**: لا توجد محاذير وهو من الأغذية ويسمى ترياق الفقراء لكثرة الفوائد.

7- الفوائد العلاجية:

[1] خافض لضغط الدم. [2] يمنع تكوين الجلطات الدموية.

[3] مدر للصفراء. [4] ينظم الكوليسترول في الجسم.

[5] مضاد للسرطان ويُنصح المرضى المصابون بتناول الثوم.

[6] مقوي جنسي. [7] تنظيم السكر في الدم.

[8] يُمسح به مناطق لسع النحل وقرص البعوض.

[9] مَسكن لآلم الأسنان.

[10] علاج داء الثعلب بفرك المكان به حتى الإحمرار يومياً.

[11] مقوي للمناعة.

[12] يمنع الإصابة بشلل الأطفال وتُنصح المرأة الحامل بتناوله.

[13] يقوي الذاكرة.

[14] طارد للديدان ومُطهر للأمعاء.

[15] يقي من البرد والرشح والزكام.

[16] علاج الروماتيزم. [17] فاتح للشهية.

[18] علاج حالات الكآبة والأمراض النفسية.

8- **المركبات** :

[1] زيت طيار (ألبين، اليبناز، أليسنين).

[2] سكوردينينات. [3] سيلينيوم.

[4] فيتامين E, C, B, A.

[5] أملاح معدنية وخمائر ومواد مضادة للعفونة.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] يُستخدم طازجاً مع الطعام أو في الطبخ أو عن طريق زيت الثوم يومياً (7- 15) قطرة مع قدح ماء لمرتين.

10- **ملاحظة:** الثوم مشهور جداً غني عن التعريف وقد أُثر عن الأنبياء عليهم السلام أنهم كانوا لا يأكلونه ، وقد يكون ذلك لكراهة رائحته.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

جزر، إصْطفلين

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية	Daucus Carotta
الانكليزية	Carrot
الفرنسية	Carotte

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الخيميات يستفاد من الجذور، مشهور جداً، منه الأصفر الغامق، والأحمر، والأرجواني، والأرجواني إلى درجة السواد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديم الرائحة مَذَاقهُ حلو.

5- **الفائدة** : تكمُن في الجذور.

6- **المحاذير:** لا توجد محاذير.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مقوي للنظر.

[2] مضاد حيوي لبكتريا الأمعاء.

[3] علاج القرحة.

[4] حماية الجلد من أشعة الشمس.

[5] يحتوى هرمون مهم لعلاج السكري وخصوصاً إذا كان طرياً بلا طبخ مع الشجر (الكوسة) الطرية.

[6] مدر للبول.

[7] علاج الأمراض النفسية والإنهيار العصبي.

[8] مفيد لعلاج داء الملوك النقرس لأنه يطرد الحامض البولي من الدم.

[9] الجزر يُساعد على مقاومة مرض السرطان.

8- **المركبات :**

[1] فلافونيات.

[2] زيت طيار (الأسارون، الكاردتول، البينين، الليمونين).

[3] سكريات. [4] بكتين.

[5] كارونين. [6] فيتامينات.

[7] معادن. [8] أسباراجين.

[9] البورفيرينات.

9- **كيفية الاستعمال :**

يستخدم عصيراً وطبخاً وأكلاً حسب الرغبة.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

جُلاَّب، ماء الورد



2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية	Julep
الفرنسية	Julep

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

هو تقطير الورد الجوري أو الورد البلدي أو الورد الطائفي حسب المناطق المزروعة فيه.

4- رائحة النبتة وطعمها :

ذو رائحة جميلة زكية مُريحة للنفس ، والطعم مُر مع حرافة بسيطة.

5- **الفائدة** : في الماء المُقطّر.

6- **المحاذير**: الإكثار منه يُولّد الصداع.

7- الفوائد العلاجية:

[1] مُطيب ومهدء للنفس.

[2] يزيل كسل الأمعاء الذي يولد رائحة كريهة في الفم.

[3] علاج الأمراض النفسية وخصوصاً الكآبة والكوابيس والأحلام المفزعة.

[4] يُقطر في الأنف لتنشيط حاسة الشم.

8- المركبات :

[1] راتنج.　　　　　　[2] الكونفولفولين.

[3] جلبين.　　　　　　[4] أوكسلات كالسيوم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] التقطير مقدار (ملعقة طعام) في الوجبة مع قدح ماء بارد.

[2] يُعقد على النار مع السكر أو العسل ويُستعمل بعد ذلك.

10- **ملاحظة:**

يعتبر (ماء الورد) أحد العروقات السبعة الباردة عند العطَّارين القدماء ، وهو علاج جيد في جميع الحالات النفسية تعطراً وشرباً.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

دُمّان، جُلّنار.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

الانكليزية	Blossons of Pomegranat tree
الفرنسية	Fleur de grenadier
الألمانية	Echter granatbaum
اللاتينية	Punica granatum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الخشرية وهي من الأشجار المعمرة موطنها الأصلي إيران وتكثر زراعتها في كثير من البلدان العربية والمناطق المحاذية للبحر المتوسط والمقصود ورد الرّمان.

4- رائحة النبتة وطعمها :

عديم الرائحة طعمهُ مر (أي الورد).

5- **الفائدة** : تكمُن في الورد.

6- **المحاذير:** الإكثار منه يُولد الإمساك الشديد.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مدر للصفراء.

[2] مفيد للإسهال عند الصغار والكبار.

[3] يدخل في مركبات القروح والجروح.

[4] شراب ورد الرمان علاج لحالات ضعف الأمعاء والتأثر بالأطعمة الحرّيفة.

8- **المركبات :**

[1] بلاتيادين (قلويد خطر، جدول من جداول المواد السامة).

[2] إيزوبلاد تيارين.

[3] متيل.

9- **كيفية الاستخدام :**

يُطحن ورد الرمان بعد تجفيفه ثم نضع كل (20 غم) في لتر ماء ويُغلى ويُصفى ويُشرب باليوم (3مرات) قبل الطعام بساعة.

10- **ملاحظة:**

يدعي بعض العطارين استخدامه كبخور في جلب الحظ وهي خُرافة من التطير والعياذ بالله .. اللهم ارحمنا.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

نارنج، تّنفاش، أبو صُفير، خرزة الشمس

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Citrus amara C. Vulgaris

الانكليزية Sour orange, Bitter orange

الفرنسية Bigaradier, oranger amer

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة النارنجية مشجرتها شائكة تعلو من 3-7 متر وثمارها طويلة العمر، وثمار الشجرة إذا سقطت وهي صغيرة أو قُطفت تسمى خرزة الشمس وهي كثيرة الفوائد.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحة ورد النارنج من أجمل الروائح بين الحمضيات ويُسمى زهرة (القِدّاح)، ودهن الزهرة يُسمى (النيرولي) ومن خلال تقطير الورد يُستخرج ماء الزهر.

5- **الفائدة :** في عصير النبتة والزهر (الورد) والدهن والبذور.

6- **المحاذير:** هي من الأطعمة وخرزة الشمس تدخل في التوابل.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج رمل المجاري البولية.

[2] يدخل في علاجات تفتيت الحصى.

[3] علاج الروماتيزم وداء النقرس.

[4] مضاد حيوي فعال.

[5] خرزة الشمس أفضل علاج للنفاخ وطرد الغازات وحالات التسمم الغذائي.

[6] قشر الثمرة تُجفف ويستخدم في تطييب رائحة الفم وتقوية اللثة.

[7] عصير النارنج علاج للملدوغين بلدغ الأفاعي والعقارب.

[8] دهن ورد النارنج علاج للتشنجات العصبية وآلام الجسم عموماً.

[9] ماء الزهر يستعمل في الحالات العصبية والنفسية.

8- **المركبات :**

[1] تحتوي الثمرة حوالي 30% من العصير الذي تحتوى بذوره على 6-8% من حامض الليمون التفاح.

[2] ستيرات اللكس.

[3] ستيرات البوتاس.

[4] غلوكوسيدات (غلوكوز، فركتوز، سكروز).

[5] أملاح معدنية وضرورات (كالسيوم، حديد، صوّان، فوسفور، منغنيز، نحاس).

[6] مواد صمغية ، لعاب ، مواد زلالية.

[7] فيتامينات (B, B_1, B_2, B_3, A فيتامين PP, P).

[8] الكاروتين.

[9] التربينات (بنيات، ليمونان، فلندران، كمفان).

[10] لينالول، ليناليل، جبرانيل، سيترال، سيترونيلال، كافور، الدهيدات.

9- **طريقة الإستعمال :**

[1] يُستعمل عصيراً.

[2] مــاء الزهــر علــى شــكل قطــرات لعــلاج الأمــراض المــذكورة (5 قطرات) في الوجبة.

[3] يستعمل دهن الوردة للشمس والمساج بقطرات خفيفة.

10- **ملاحظة:** يمكن خزن الثمار لعدة أشهر وقد تبقى على الشجرة إلى السنة القادمة ، ويستخدم قشر النارنج للوقاية من السرطان ، ومسحوق القشر إذا شُرب مع التبغ عند التدخين يُساعد في الإقلاع عنه.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

قشر القمح، ردة، نخالة

2- اسم النبات باللغات المشهورة



الاسم الشائع	Bran
اللاتينية	Triticum vulgare
الانكليزية	Turgid wheat
الفرنسية	Blé renflé
الألمانية	Englishcher weizen

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :** القمح يُزرع في كافة أنحاء العالم.

4- **رائحة النبتة وطعمها :** عديمة الرائحة والطعم.

5- **الفائدة :** الرَدَّة فيها فائدة عظيمة.

6- **المحاذير:** الإكثار يُسبب انسداد الأمعاء.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] مقوي عام للجسم.

[2] امتصاص الدهون الفائضة وإخراجها مع الفضلات.

[3] دفع الفضلات وتسهيل عملية الهضم.

[4] قاطع للشهية يُستخدم لإنقاص الوزن.

[5] علاج التخمة.

8- **المركبات :**

كل 100 غم من الردّة يحتوي على :

[1] (8 غم) ماء. [2] (4غم) سكريات.

[3] (23 غم) نشأ.

[4] (44 غم) ألياف غذائية (عبارة عن سليلوز والهميسليلوز).

[5] 1.1 غم كالسيوم. [6] 1.2 غم فوسفور.

[7] 2.2 بتروجين. [8] 13 مجم حديد.

[9] 1.6 مجم فيتامين (هـ). [10] 1.4 مجم فيتامين (ب6).

[11] 130 ميكروجرام حامض فوليك.

[12] 2.4 مجم حامض بانتوثنيك. [13] (14) ميكروجرام بيوتين.

[14] أملاح معدنية.

[15] كالسيوم، مغنيزيوم، صوديوم. [16] بوتاسيوم، كلور، كبريت.

[17] فلوور، صوان، زنك.

[18] منغنانيز، كوبالت، نحاس، يود. [19] أرسنيك.

[20] دهن فوسفوري.

[21] فيتامين A ومجموعة فيتامين PP, D, K, E, B.

[22] نشأ، خمائر.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] تستعمل إما على شكل حبوب أو 2/1 ملعقة طعام مع قدحين ماء قبل الطعام بنصف ساعة لمن أراد إنقاص وزنه.

[2] تُستعمل مثل السويق لمن يزيد القوة والنشاط.

10- **ملاحظة:**

تُعتبر رَدَّة القمح من الأغذية المُهمة للصغار والكبار، ويُنصح بعدم نزعها من الدقيق لأنها تحمي المعدة من الأمراض.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

أشنة، شيبة عجوز، طحلب بري، كنافة البحر، بخور العجوز، بخور شيبة، جوز القرود.



2- اسم النبات باللغات المشهورة

لاتيني Usnea

فرنسي Usnee

انكليزي Usneae

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة الطحلبية وهو أنواع منه ما ينبت على أشجار البلوط والجوز والزيتون والصنوبر، وبعض منها على صخور كافة الأنهر بالبحار، أو ما موجود تحت الماء، وليس لها جذور وتنبت على الأشجار المهملة المتروكة لفترات طويلة بغير عناية وهي أنواع أبيض ومائل للأسود أو أسود مُحمّر.

4- رائحة النبتة وطعمها :

رائحتهُ زكية وأجودهُ الأبيض ثليل السواد الموجود في المناطق الجبلية على أشجار الجوز.

5- **الفائدة :** في كل النبتة، ولا تحتوي على الكلوروفيل.

6- **المحاذير:** الإكثار منها يؤدي إلى التسمم.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] علاج السعال والبلغم. [2] نزلات البرد.

[3] مقوي للقلب. [4] مضاد لخفقان القلب.

[5] طارد للغازات.

[6] بخور جيد للحالات النفسية والعصبية والمصابين بالمس.

8- **المركبات :**

يحتوي على اليود والبروم وزيوت طيارة.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] بالدرجة الأولى نستخدم البخور.

[2] الطريقة الثانية (قليلة الاستعمال).

حيث ننقع كل (10) غم في لتر ماء مع قليل من السكر وتؤخذ بمقدار (فنجان في الوجبة).

10- **ملاحظة:**

يُنصح بعدم التبخير بالشيبة إذا كان هناك طفل رضيع في البيت.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

أسفاناخ، إسفانخ، إسبانخ، سَبَانَخ.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**



اللاتينية Spinacia oleracea

الانكليزية Spinage, Gorden Spinaeh

الفرنسية Epinard

3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

أصل هذه النبتة فارسي على الأرجح، أدخلها العرب إلى إسبانيا ومنها انتشرت في البلدان الأوروبية.

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة طعمها (مج) بين القاعدية والحامضية.

5- **الفائدة :**في الأوراق والأجزاء الهوائية.

6- **المحاذير**: ليست فيها سُمّية وهي من الأغذية.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] تقي من بعض أنواع السرطان.

[2] حماية شبكة العين من الإنحلال الخلوي لاحتوائها على اللوتيين.

[3] غنية بفيتامين B (حمض الفوليك) المفيد للنساء الحوامل.

[4] تنظيم ضغط الدم.

[5] مضاد لفقر الدم.

8- **المركبات :**

[1] بالبيتاكلروتين. [2] فيتامين C.

[3] البوتاسيوم. [4] المغنيزيوم.

[5] الحديد. [6] أملاح معدنية.

[7] دهنيات. [8] سكريات.

[9] ألياف. [10] بروتينات.

9- **كيفية الاستخدام :**

يُستخدم كسلطة أو في الطبخ.

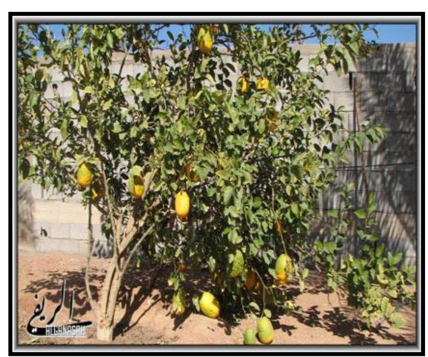
10- **ملاحظة:**

يُنصح بالسبانخ لخصائصها في استعادة الجسم للأملاح ، وليس كما يقال إنها غنية بالحديد.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

أتُرج، ترنج، كبّاد، مُتك، تفاح ماهي

2- اسم النبات باللغات المشهورة



اللاتينية Citrus medica cedrata

الانكليزية Adam's apple, Cedrat tree

الفرنسية Cedratier الفرنسية Citronnier

الانكليزية Limonenzitrone

اللاتينية Citrus limonum

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من الفصيلة النارنجية ، شجرة موجودة في أكثر البلدان، تُحب المناطق المعتدلة والحارة ، ثمارها صفراء كبيرة، ووزن الثمرة المتوسطة منها (400 غم).

4- رائحة النبتة وطعمها :

زكية الرائحة طعمها حامض.

5- **الفائدة :** في عصير الثمرة وقشرها وبذرها.

6- **المحاذير:** لا محاذير وهي من الأطعمة.

7- الفوائد العلاجية:

[1] علاج لليرقان. [2] مقوي للمعدة.

[3] مضاد للخفقان.

[4] البذور علاج ضد السموم لذلك تدخل في صناعة الترياق.

[5] قشر النبتة طارد للغازات.

[6] عصيرها شرباً مضاد للدغ الأفاعي.

[7] قشرها يدخل في علاجات البهق والبرص.

[8] العصارة تدخل في علاج الكلف وتصفية الوجه.

[9] قاتل للبكتريا.

[10] تفعيل كريات الدم البيض لعملية الدفاع العضوي.

[11] علاج الروماتيزم والنقرس (داء الملوك) والتهاب المفاصل.

[12] يُنظم لزوجة الدم. [13] منشط للبنكرياس.

[14] مضاد لتصلب الشرايين.

8- **المركبات :**

[1] تحتوي الثمرة على حوالي 30% من العصير الذي يحتوي على 6-8% من حامض الليمون التفاح.

[2] سيترات الكلس. [3] سيترات البوتاس.

[4] غلوكوسيدات (غلوكوز، فركتوز، سكروز).

[5] أملاح معدنية وضرورات (كالسيوم، حديد، صوّان، فوسفور، منغانيز، نحاس).

[6] مواد صمغية ، لعاب ، مواد زلالية.

[7] فيتامينات $(PP, P, A, B_3, B_2, B_1, B)$.

[8] الكاروتين.

[9] التربينات (بنيات، ليمونان، فلندران، كمفان).

[10] لينالول، ليناليل، جيرانيل، سيترال، سيترونيلال، كافور، الدهيدات.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] أفضل الطرق أن يُستخدم كعصير ، أو يُثخَّن بالسكر على النار غلياً ثم يُستخدم.

[2] يُستخدم في الأطعمة أو سفّاً بمقدار (5) غم في الوجبة.

[3] زيت البذرة ترياق ضد السموم.

10- **ملاحظة:** لقد وَرَد في صحيحي الإمامين البخاري ومسلم أن رسول الله صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم قال (مثلُ المؤمن الذي يقرأ القرآن كمثل الأترجة، طعمها طيب وريحها طيب).

وتعتبر هذه النبتة إكسيراً لكثرة فوائدها.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين

إذْخر، سنبل، طيب العرب، تبن فلّه، سنبل الطيب.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Andropogon Schoenanthus

الانكليزية Camete hay, Scenauth

الفرنسية Citronnelle, Joncodorant, Schenanthe

Vetiver

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة النجيليات ويكثر في المناطق الحارة، ويُستعمل استعمال الشاي ، ومنه أنواع مثل إذخر مكي، وسنبل هندي، والطيب المأموني، وحلفاء مكة، وينتشر في المناطق الصحراوية وشمال أفريقيا وإيران والهند.

4- رائحة النبتة وطعمها :

أوراقها عطرية ليمونية الرائحة، والطعم حاد عطري، تُمضغ أوراقهُ فتُحدث تنبيهاً شديداً.

5- **الفائدة** : الأوراق الشعرية والزيت.

6- **المحاذير:** مُنبه قوي الإكثار منه يُولّد الإرهاق العصبي ، وعدم النوم وتلف الأعصاب.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يقي من الشيخوخة. [2] مقوي للأعصاب.

[3] مقوي للجنس. [4] علاج الأمراض النفسية.

[5] يقوي المعدة. [6] علاج فقر الدم.

[7] مُنشط للكلية.

[8] مفيد لإنقاص الوزن لأنه يؤخر الشعور بالجوع.

[9] علاج حالات البرد والحمى. [10] مسكن ألم الكلية والمثانة.

[11] مُدر للبول.

8- **المركبات :**

تُعتبر من الأدوية التابعة للقلويدات وتحتوي على :

[1] الكافيين.

[2] زيوت طيّارة.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُستخدم مثل الشاي أو نقيعاً (كل ملعقة صغيرة من الأعشاب في قدح ماء في اليوم مرة واحدة أو لمرتين).

[2] يُستخدم الزيت في التبخير والشم في الحالات العصبية.

[3] مساجاً لكن بنسب قليلة.

10- **ملاحظة:**

السُنبل يدخل في علاج الإدمان على المخدرات.

1- اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين



زيزفون، تيليو، غُبيراء الجبال.

2- اسم النبات باللغات المشهورة

اللاتينية Tilia T. silvestra

الانكليزية Linden, Lime tree, Lime- blossom tea

الفرنسية Tilleul, Tillot

الألمانية Linde

3- الفصيلة ومناطق التواجد :

من فصيلة الزيزفونيات من فصيلة الخبّازية وموطنه الأصلي أوروبا وينتشر في الوطن العربي ويطلق عليه (غبيراء الجبال) ليتميز عن غبيراء صحراوية، وشجرة الزيوفون كبيرة أوراقها قلبية الشكل ارتفاعها يصل إلى 30 متراً.

4- **رائحة النبتة وطعمها** : رائحة النبتة طيبة زكية طعمها مُر.

5- **الفائدة** : في الأزهار والأوراق واللحاء والبراعم الصغيرة.

6- **المحاذير**: الإكثار منها يؤدي إلى الكسل وكثرة النوم لأنه منوم تدريجياً.

7- الفوائد العلاجية:

[1] منوم ليس له آثار جانبية.

[2] مُهدئ للأعصاب.

[3] له خصائص الأسبرين يزيل الصداعَ ويقي من الجلطات.

[4] يقي الفم من الرائحة النتنة ويقضي على الفطريات في الفم.

[5] يُنقي الصدر من البلغم.

[6] الزيت مهم في المساج خصوصاً للسياسيين وأهل العمل الذهني المُجْهِد.

[7] الزيت مع المساج يُخلّص الجسم من السموم المتراكمة نتيجة تناول الأطعمة مع الكسل والخمول وعدم الحركة.

8- **المركبات** :

[1] فلافونيات (كوبرسيتين والكامفيرول).

[2] حمض الكافييك. [3] لثأ.

[4] حموض تنيك. [5] زيت طيار.

9- **كيفية الاستخدام** :

[1] نقيع الأوراق أو البراعم أو اللحاء ، كل (4 غم) في قدح ماء لمدة (20 دقيقة) ثم يُشرب 3 مرات يومياً. أو حسب الحاجة.

[2] الزيت قطرة واحدة في لتر ماء مع عصير الليمون.

[3] استخدامهُ كمساج.

10- **ملاحظة**: يدخل زيت الزيزفون في كثير من العلاجات الطبية المهمة.

1- **اسم النبات باللغة العربية والمتداولة بين العطارين**

سمسم، سمسق، خلجان، جُلجلان.

2- **اسم النبات باللغات المشهورة**

اللاتينية	Sesamum oleiferum, s.oriental
الانكليزية	Sesame Gingelly, Gingili
الفرنسية	Sesame, Jugeoline



3- **الفصيلة ومناطق التواجد :**

من الفصيلة الشفوية، أصلها في الهند، وهي منتشرة في أكثر البلاد وخصوصاً السودان وسوريا ومصر والعراق، ويُصنع منها الراشي (الطحينة).

4- **رائحة النبتة وطعمها :**

عديمة الرائحة وطعمها فيه حلاوة، ولا يتلف الزيت إذا تُرك خلافاً لبقية الزيوت.

5- **الفائدة :** في البذور وخصوصاً الزيت المُسمى بالسيرج أو الشيرج.

6- **المحاذير:** لا محاذير وهو من الغذاء.

7- **الفوائد العلاجية:**

[1] يُستعمل الزيت تحميلة نسائية (قطرات من الزيت في قطنة طبية (عند النوم) أو تستخرج في الصباح، لتنشيط الرحم وتقوية المبايض وتنشيطها والخلاص من روائح التهاب عنق الرحم.

[2] علاج لطنين الأذن (مقدار ملعقة صغيرة من الزيت).

[3] شرب الزيت مُليّن للبطن في حالة الإمساك البسيطة.

[4] أكل السمسم يُدر الحليب عند المرضع.

[5] مهم للنُّفَساء بعد الولادة. [6] الزيت مضاد للأكسدة.

[7] منشط للكلية والمثانة.

[8] طارد للغازات عند الأطفال (شرب من 3–5 قطرة).

[9] يدخل زيت السمسم في علاج الصدفية مع عصير الليمون الحامض بكميات متساوية خصوصاً لصدفية الرأس.

[10] مفيد للبشرة كاملة من الوجه والجسم والأركان.

8- **المركبات :**

[1] حمض الأوليك. [2] حمض اللينولينيك.

[3] البروتين 26%. [4] فيتامين E,B_3.

[5] حمض الفوليك. [6] معادن.

[7] كالسيوم.

9- **كيفية الاستخدام :**

[1] يُوضع السمسم على الخبز والمعجنات.

[2] يُحمَّص ويؤكل مع السكر والحلبة.

[3] الزيت يُستعمل كما تقدم.

10- **ملاحظة:**

زيت السمسم (السيرج) مهم جداً للنساء ويُنصحن باستخدامه.

المصادر

	الكتاب	اسم المؤلف
1-	القولنج	أبي بكر محمد زكريا الرازي
2-	الوصلة إلى الحبيب	ابن العديم الحلبي
3-	دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب	دنيس لامبولاي
4-	عالج نفسك بنفسك	صوفي لاكوست
5-	أسرار العلاج بالعسل	صوفي لاكوست
6-	مختصر الطب النبوي	الإمام جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر السيوطي
7-	الطب البديل (التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية)	أندرو شوڤالييه
8-	الموسوعة العربية المصورة	سعد محمد خفاجي
9-	رسائل ابن رشد الطبية	إبراهيم مدكور
10-	كامل الصناعة الطبية	علي بن عباس المجوسي
11-	أقرباذين القلانسي	بدر الدين محمد بن بهرام القلانسي السمرقندي
12-	منافع الأغذية ودفع مضارها	أبو بكر محمد بن زكريا الرازي
13-	مُعجم النباتات والأعشاب الطبية	د. عامر النجار

14-	نصائح غذائية	د. ليلى السباعي
15-	الأعشاب	زياد طايع
16-	تقاسيم العلل	أبو بكر محمد زكريا الرازي
17-	موسوعة النباتات الطبية	ميشال حايك
18-	رجوع الشيخ إلى صباه	أحمد بن سليمان
19-	قاموس التغذية	آرنولد بندر
20-	المعجم الموسوعي	د. عبد الحميد محمد جاد
21-	الهندسة الوراثية وأمراض الإنسان	د. أحمد مستجير
22-	علم أحياء التربة المجهرية	د. غياث محمد قاسم د. منتصر عبد الستار علي
23-	الطب النبوي	ابن قيم الجوزية
24-	النباتات الطبية والعطرية	د. محمد السيد هيكل د. عبد الله عبد الرازق عمر
25-	حفظ الأغذية	د. محمد ممتاز الجندي
26-	التين الشوكي	د. عاطف محمد إبراهيم
27-	الإنسان وتلوث البيئة	محمد السيد أرناؤوط
28-	الأعشاب الطبية (كتاب ألماني)	ميخائيل بيرر
29-	المنصوري في الطب	لأبي بكر محمد بن زكريا الرازي
30-	المفردات	لابن سينا

31-	حوض الحكمة	أبو العباس طالب القادري
32-	نصائح الشيخ عبد الكريم	الشيخ عبد الكريم المدرس (بيارة)
33-	مُجرّبات الشيخ عبد المجيد	الشيخ عبد المجيد شقلاوة
34-	منبع الحكمة	الشيخ عثمان سراج الدين النقشبندي الثاني
35-	الشفاء	الشيخ عبد الجبار الراوي
36-	مجموعة التجارب	الحاجة سيوة قرة درة
37-	موسوعة جسم الإنسان	مكتبة لبنان ناشرون
38-	مُجربات طبية	المدرسة العلمية المُحمدية